

یادگار گرامی امام: تقید جدی امام (د)

به ظواهر دینی را نمی توان نادیده گرفت

«بُعد عنایت امام به فقه و احکام فقهی به ویژه مظاهر اجتماعی و فرهنگی دین نباید کمرنگ جلوه داده شود

«حجت‌الاسلام والمسلمین سید علی خمینی: باید برای هنرمند مؤلف سرمایه‌گذاری کنیم

صفحه ۲

شنبه ۴ آبان ۱۳۹۲ - ۲۰ ذیحجه ۱۴۳۴-۲۶ اکتبر ۲۰۱۳- شماره ۲۵۷۲۲- ۱۶ صفحه به همراه ۸ صفحه ضمیمه - ۲۰۰ تومان

# شتاب تورم مهار شده است

معاون رئیس جمهوری: مرحله دوم هدفمند کردن یارانه‌ها بهینه می شود



صفحه ۲

دیدار صمیمانه رئیس جمهوری با خانواده جانباز تهرانی

«رئیس کمیسیون برنامه، بودجه و محاسبات مجلس: طرح‌های عمرانی که امسال و سال آینده به اتمام می‌رسند در بودجه از اولویت بیشتری برخوردار هستند

«اصلاح قیمت حامل‌های انرژی در بودجه سال ۹۳ پیش‌بینی شده است

«۲۵ پایگاه اطلاعاتی برای شناسایی افراد پردرآمد جامعه وجود دارد

بسیار همکاری دولت و مجلس از تورمی که ممکن بود به سیاق گذشته وجود داشته باشد جلوگیری کردیم؛ بنابراین اقدامات مذکور موجب مهار تورم خواهد شد و با تقلیل نرخ تورم گشایش بیشتری را در زندگی مردم شاهد خواهیم بود.

برای ادامه اجرای هدفمندی یارانه‌ها، دولت سناریوهای مختلفی را در افزایش یا تثبیت قیمت حامل‌های انرژی بررسی خواهد کرد. اما در حال حاضر شتاب گذشته رشد تورم مهار شده است.

به گزارش مهر، محمدرضا نوبخت معاون برنامه ریزی و نظارت راهبردی رئیس جمهوری در برنامه گفتگویی ویژه خبری شبکه دو سیما با اعلام این مطالب و بیان اینکه همه

واکنش بی‌سابقه اروپا علیه جاسوسی‌های

آمریکا

«پارلمان اروپا رأی به تعلیق دسترسی آمریکا به اطلاعات بانکی شهر و ندان اتحادیه داد

«مرکل: آمریکا مکالماتم را شنود کرده و اعتماد برلین به واشنگتن از میان رفته است

«آمریکا به شنود مکالمات تلفن‌های مقامات اتریش، ایتالیا و ۳۵ کشور دیگر جهان متهم شد

صفحه ۱۶

## دولت آمریکا از کنگره خواست تحریم‌های جدید علیه ایران وضع نکند

«تعدادی از مقام‌های دولت آمریکا در دیدار با نمایندگان مجلس این کشور خواهان تعویق تحریم‌های تازه علیه ایران شدند

«معاون سفیر دائم ایران در سازمان ملل: اعمال تحریم علیه کشورها، نقض آشکار حقوق بین‌الملل است

«اعمال تحریم‌های اقتصادی به عنوان ابزار تهدید و فشار برای تامین اهداف سیاسی مشروطیت نظام بین‌الملل را زیر سؤال می‌برد

## هشدار درباره زیان‌های تأخیر در برداشت میادین نفتی مشترک

«مدیرعامل شرکت ملی نفت: برای تحقق اهداف توسعه پارس جنوبی باید ماهانه یک میلیارد دلار هزینه شود

«زیان هر روز تأخیر در توسعه پارس جنوبی ۱۰۰ میلیون دلار است

«معاون مهندسی وزارت نفت: سالانه ۶ میلیارد دلار گاز در مخزن پارس جنوبی به سمت قطر می‌رود

«مدیرعامل سابق شرکت نفت فلات قاره: بیش از یک تریلیون فوت مکعب گاز از ایران به سمت امارات رفته است

«انگلیس ممنوعیت تولید گاز از میدان مشترک بریتیش پترولیوم و ایران را لغو کرد

«وزیر خارجه آمریکا از حل دیپلماتیک موضوع هسته‌ای ایران استقبال کرد

«سختگویی وزارت خارجه آمریکا: محرمانه ماندن جزئیات مذاکرات ژنو نشانه جدی بودن این گفتگوهاست

«معاون بین‌الملل وزارت خارجه عصر دوشنبه با مدیرکل آژانس اتمی دیدار می‌کند

صفحه ۱۶

## نرخ بیکاری جوانان در مرحله بحران است

«عادل آذر رئیس مرکز آمار ایران: نرخ بیکاری جوانان هم‌اکنون به ۲۶ درصد رسیده که بیش از ۲ برابر نرخ بیکاری کل کشور است

«نرخ رشد اقتصادی پارسال منفی ۵/۴ درصد بود که پایین‌ترین نرخ رشد اقتصادی در دهه گذشته است

«بالاترین نرخ بیکاری جوانان در سال گذشته با بیش از ۵۰ درصد مربوط به استان لرستان بود و پایین‌ترین نرخ به استان‌های شمالی و گلستان تعلق داشت

«نرخ مشارکت اقتصادی جمعیت فعال بین ۳۸ تا ۳۹ درصد بوده است

خانواده

امپریالیسم نفتی

با محوریت دلار

روابط بین‌الملل

صفحه ۱۲



اقتصاد

یارانه‌ها یک گام به هدفمندی نزدیک‌تر می‌شوند

صفحه ۷



مطالعه

حدیث متواتر غدیر

آیت‌الله محمدری‌شهری ترجمه عبدالهادی مسعودی

صفحه ۶



گزارش

کدام آموزش «عالی»؟

صفحه ۵

یادداشت سرگودیه

آواز در کوچه باغ تاریک

علیرضا خانی

آگهی مزایده عمومی شماره: ۱۶۹/۶۰۳ (نوبت دوم)

شرکت توزیع برق استان یزد

شرکت توزیع نیروی برق استان یزد در نظر دارد پروژه‌های عملیات تعویض سیم با کابل خودنگهدار به روش خط گرم فاز ۲ (کلید در دست) و تعویض تیر فرسوده ف ض مناطق مختلف (کلید در دست) و رفع حرم ف م کوچه جنب پارک ۷ تیر (کلید در دست) و جابجایی ترانس سه راهی حاجی زینل (کلید در دست) و نصب ترانس حسن آباد تقاطع خ سامرا سادات (غیر کلید در دست) در حوزه مدیریت برق امور ۲ یزد را مطابق دستور کارهای مربوطه و طریق مناقصه عمومی به پیمانکار واجد شرایط (در غالب یک موضوع) واگذار نماید؛ لذا کلیه شرکت‌های پیمانکاری واجد شرایط، در صورت تمایل می‌توانند از تاریخ ۱۳۹۲/۸/۶ لغایت ۱۳۹۲/۸/۱۶ جهت تهیه اسناد مناقصه با ارائه معرفی‌نامه و فیش واریزی به مبلغ ۲۱۲,۰۰۰ (با احتساب ارزش افزوده) به حساب شماره ۰۱۰۱۸۲۲۹۱۶۰۶ بانک صادرات شعبه مارکار یزد به نام شرکت توزیع برق استان یزد به آدرس یزد - بلوار منتظر قائم - شرکت توزیع برق استان یزد

آگهی مزایده عمومی شماره: ۳۸۰/۹۲/۵

سازمان تعاون مصرف شهر و روستا (در حال تصفیه) در نظر دارد کلیه حقوق تجاری در شعب استیجاری خود به شرح جدول ذیل:

ردیف	نام شعبه	نوع مالکیت	کاربری	متراژ	قیمت پایه (ریال)	نشانی و توضیحات	شرایط فروش
۱	لنگرود	حق کسب و پیشه	تجاری	۲۴	۱/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰	لنگرود-خیابان رشتی-مقابل پاساژ ابیضر	۳۰٪ نقد الباقی اقساط ۲۴ ماهه
۲	کلکوب شیراز	حق کسب و پیشه	تجاری	۵۳	۷۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شیراز-خیابان کارگر جنب کوچه نهم	۳۰٪ نقد الباقی اقساط ۲۴ ماهه
۳	مشیر کهنه شیراز	حق کسب و پیشه	تجاری	۴۵	۲/۲۰۰/۰۰۰/۰۰۰	شیراز-خیابان مشیر کهنه-نرسیده به مسجد امتیاز پلاک ۳۰۲ و ۳۰۴	۳۰٪ نقد الباقی اقساط ۲۴ ماهه

را با کلیه امتیازات و با شرایط و وضعیت موجود فعلی از طریق مزایده عمومی و به بالاترین قیمت پیشنهادی واگذار نماید. متقاضیان می‌توانند جهت دریافت شرایط مزایده و قرارداد مربوطه از تاریخ درج آگهی نوبت دوم (۹۲/۸/۴) به مدت ۱۰ روز به نشانی تهران، کریمخان زند-خیابان شهید عضدی (آبان شمالی)-کوچه عبده، پلاک ۳ طبقه چهارم واحد کمیسیون معاملات و جهت بازدید از ملک فوق به نشانی مندرج در جدول این آگهی مراجعه نمایند. متقاضیان می‌بایست پیشنهادهای قیمت خود را وفق شرایط مزایده ارائه نمایند.

۱- تاریخ انتشار آگهی نوبت اول چهارشنبه مورخ ۹۲/۸/۱ و نوبت دوم شنبه مورخ ۹۲/۸/۴ خواهد بود.

۲- مهلت تحویل اسناد به متقاضیان از تاریخ انتشار آگهی نوبت دوم به مدت ۱۰ روز تا سه‌شنبه مورخ ۹۲/۸/۱۴ می‌باشد.

۳- مهلت قبول پیشنهادها و تحویل به واحد مزایده بعد از آخرین روز مهلت دریافت اسناد (بند ۲) به مدت ۱۰ روز تا سه‌شنبه مورخ ۹۲/۸/۲۸ به نشانی: تهران، کریمخان زند - خیابان شهید عضدی (آبان شمالی) - کوچه عبده پلاک ۳ طبقه چهارم واحد کمیسیون معاملات می‌باشد.

۴- زمان و محل گشایش پیشنهادها ساعت ۱۰ صبح چهارشنبه مورخ ۹۲/۸/۲۹ در محل سازمان به نشانی فوق‌الذکر خواهد بود.

۵- سپرده شرکت در مزایده معادل ۵ درصد قیمت پایه می‌باشد. (تلفن تماس جهت کسب اطلاعات بیشتر ۸۸۸۹۳۱۶۰)

سازمان تعاون مصرف شهر و روستا (در حال تصفیه)

نوبت اول

شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

آگهی مزایده عمومی

شرکت سنگ آهن مرکزی ایران در نظر دارد نسبت به فروش ۲۰,۰۰۰,۰۰۰ تن سنگ باطله معدن چخارت از طریق مزایده عمومی با شرایط ذیل اقدام نماید: ۱- اسناد مزایده صرفاً با ارائه کارت شناسایی معتبر فروخته خواهد شد. ۲- قیمت اوراق مزایده ۴۰,۰۰۰ ریال می‌باشد. که این مبلغ می‌بایستی به حساب سیبا شماره ۰۱۵۱۸۱۷۶۶۰۰۹ نزد بانک ملی شعبه آهنشهر باقی به نام شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران واریز گردد. ۳- اوراق از تاریخ ۱۳۹۲/۸/۱۶ لغایت ۱۳۹۲/۸/۲۷ فروخته خواهد شد. ۴- پیشنهادها می‌بایستی حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۸/۲۷ به دبیرخانه این شرکت واقع در یزد میدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی جنب اداره گاز تحویل گردد.

روزنامه اطلاعات

فروردین الی مهر ۱۳۴۶

هر DVD به قیمت ۲۲۰۰ تومان منتشر شد

نوبت دوم

شرکت بالایش گاز ایلام

شماره ثبت: ۲۵۴۸

آگهی مناقصه عمومی دو مرحله‌ای

شرکت بالایش گاز ایلام در نظر دارد اقلام مورد نیاز خود را با شرایط ذیل از طریق مناقصه عمومی تأمین نماید:

شماره تقاضا: ۹۲۴۰۰۳۶

شماره مناقصه: ۹۲/۰۲۲

موضوع مناقصه: خرید رله‌های حفاظتی و متعلقات

مبلغ تضمین شرکت در مناقصه: به میزان ۱۱۴/۲۵/۰۰۰ ریال می‌باشد

نوع تضمین شرکت در مناقصه: ضمانتنامه بانکی یا فیش نقدی

تاریخ درج اسناد الکترونیک در سامانه: ۹۲/۰۷/۲۳

تاریخ آخرین مهلت عودت اسناد: ۹۲/۰۹/۲۳

تاریخ گشایش پاکت‌های تضمین و فرم‌های ارزیابی کیفی: ۹۲/۰۹/۲۵

تاریخ گشایش پاکت‌های پیشنهادهای فنی: ۹۲/۱۰/۰۳

تاریخ گشایش پاکت‌های مالی: ۹۲/۱۰/۰۹

آدرس در یافت اسناد الکترونیک: [www.nigc-igtc.ir](http://www.nigc-igtc.ir) - بخش مناقصه و مزایده

آدرس مناقصه‌گزار:

ایلام/ بخش چوار/ صندوق پستی ۶۹۳۶۱-۱۴۴/ کدپستی ۶۹۳۷۱۸۱۱۱۱ می‌باشد.

مناقصه‌گران می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت [www.nigc-igtc.ir](http://www.nigc-igtc.ir) مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۸۴۱۲۹۱۲۰۷۸ (آقای بابیری) تماس حاصل فرمایند.

روابط عمومی شرکت بالایش گاز ایلام

۱۳۹۳

آیامی‌دانید؟ از ابتدای سال ۱۳۹۳، فروشندگان انواع تلفن (ثابت و بی‌سیم)، همراه و تجهیزات جانبی آن، ملزم به استفاده از سامانه صندوق فروش هستند

قابل توجه صاحبان مشاغل

۱۸۲۲ مرکز ارتباط مردمی سازمان امور مالیاتی کشور

روابط عمومی سازمان امور مالیاتی کشور











## خطیب جمعه تهران: لغو کامل تحریم‌ها باید در مذاکرات هسته‌ای دنبال شود



صدیقی لغو کامل تحریم‌ها را از دیگر مواردی دانست

که باید در روند مذاکرات هسته‌ای دنبال شود. خطیب نماز جمعه تهران تاکید کرد: این تحریم‌ها مبنای انسانی، قانونی، عرفی، شرعی و عاطفی ندارد، کاملاً ظالمانه و یک طرفه است. اگر باید اقتصاد سازی شود، ابتدا نیاز داریم به دیال خلع سلاح دارندگان آن هم هستیم. صدیقی با تأکید بر این که جمهوری اسلامی ایران

تاکنون هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

امام جمعه موقت تهران با تأکید براین که غنی سازی یک مسلم ماست، یادآور شد: استفاده از انرژی صلح آمیز هسته‌ای برای رفع نیازهای پزشکی و زندگی مردم، حق همه‌ها و ملت‌ماست و در مقابل استفاده از سلاح اتمی برای همه منوع است و در این مذهب گناه نخواهیم داد. صدیقی با یادآوری رفتارهای نادرست کارشناسان آژانس بین‌المللی انرژی اتمی بر سیاست‌های هسته‌ای جمهوری اسلامی ایران افزود: اگر در این صحنه‌ها مذاکرات گفته می‌شود آنها اسرزه‌یابانه، پوشش‌کننده موضوع جدیدی نیست و این نشانه قدرت‌ماست و از این نوع نظارت ترس نداریم. ما اطمینان داریم که کار خلافی نمی‌کنیم، از این رو از نظارت و بازرسی ممانعت به عمل نمی‌آوریم.

وی با بیان این که ملت ایران درصدد تمدن‌آرایی گذشته است، تأکید کرد: قدرت‌به هیچ سبب و مناسبت نیست که جامعه ایمان، اتحاد و جود رهبری مسیح و فرانسه است که جامعه ما آنها را دارد و رقبای ما ندارند.

## خطیب جمعه قم: مهر‌های ارزشمند برای انقلاب باید حفظ شوند

قم – خطیب جمعه قم گفت: مهر‌های ارزشمند برای خدمت به کشور و انقلاب اسلامی باید حفظ شوند.

به گزارش ایرنا، حجت‌الاسلام والمسلمین سید محمد سعیدی در خطبه‌های نماز جمعه قم یادآور شد: ما

باید مهره‌سازی کنیم و مهره‌سوزی، آشکاری و زایل کردن نیروها را در دست نگیریم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

وی دربخش دیگری از سخنان خود در واکنش به سخنان اخیر معاون وزیر امورخارجه آمریکا که گفته بود زن فریبکاری در قریل ایران‌پایان نرفته است، گفت: درپاسخ به این مسئول بی ادب و نژادپرست باید بگوییم بر ذات ملت

فهم ایران، زن استکار ستیزی و مقاومت در برابر قلدری و زورگویی نهفته است. وی گفت: با توجه به این که هر روز پرده‌های جدیدی از فریبکاری و توطئه‌های آمریکا علیه ملت ایران ظاهر خواهد شد، با این وجود چگونه می‌توان به این کشور اعتماد کرد؟

خطیب جمعه قم اظهارداشت: کسانی که در جریان مکالمه تلفنی رئیس جمهوری آمریکا و ایران ذوق زده شده بودند، ببینند که فکر و اندیشه مسئول آمریکایی نسبت به ملت ایران چگونه است.

## نرخ یکبارگی جوانان در هر حله بحران است

نرخ یکبارگی جوانان هم اکنون ۳۶ درصد و بیش از دو برابر نرخ یکبارگی کل (۱۲٫۲ درصد) است که این رویداد به معنی قرار گرفتن نرخ یکبارگی در منطقه بحران‌ها است.

همچنین نرخ رشد اقتصادی پایان سال ۹۱ به میزان منفی ۵ درصد بود که پایین‌ترین نرخ رشد اقتصادی در دهه گذشته کشور محسوب می‌شود.

عادل آذر رئیس کل مرکز آمار ایران با اعلام این مطلب در پاسخ به مهر در مورد جزئیات گزارش مرکز آمار ایران در جلسه شورای عالی اشتغال در هفته گذشته که ریاست‌معاون

انرژی‌اترین جمهوری به گزارش شد: مرکز آمار در این جلسه گزارشی از وضعیت اشتغال، یکبارگی، جامعه‌عال و رفیرعال را بر اساس اسناد نشر نیروی کار ارائه کرد.

وی با بیان اینکه گزارشات این مرکز بر مبنای محاسبات

سال ۹۱ بود، تصریح کرد: در این جلسه وضع نرخ مشارکت اقتصادی در نرخ یکبارگی ۱۲٫۲ درصد سال ۹۱ در گروه‌های مختلف، پایین‌تر از ۱۵ تا ۱۵ سال و استان‌های که دارای بیشترین و کمترین نرخ یکبارگی بودند اعلام شد.

عادل آذر با اشاره به اینکه در جلسه خروجی جای نیروی کار بر مبنای سال ۹۱، نیتین چند درصد کرد: بر اساس آمارهای اعلامی نرخ یکبارگی کل کشور در جمعیت ۱۰ ساله

و بالاتر در پایان سال ۹۱ ۱۲٫۲ درصد بود، یکی از بالاترین

نرخ‌های یکبارگی طی دهه گذشته محسوب می‌شود که این نرخ با نرخ رشد اقتصادی پایان سال ۹۱ به میزان منفی ۵٫۴ درصد که پایین‌ترین نرخ رشد اقتصادی در دهه گذشته محسوب می‌شود، مقایسه شد.

وی نرخ یکبارگی جوانان ۳۶ تا ۲۴ سال را نزدیک به ۳۶ درصد که همواره بالاتر از نرخ یکبارگی جوانان بود

نرخ یکبارگی جوانان به استناد لرستان با بالای ۲۰ درصد تعلق داشت که رقم بسیار بالای آن، پایین‌ترین نرخ مربوط به استان‌های شمالی و استان گلستان بود. البته مرکز آمار در حوزه

دلیل وارد نمی‌شود و فقط اعداد و ارقام را اعلام می‌کند. وی همچنین نرخ مشارکت اقتصادی جمعیت فعال را بین ۳۳ تا ۳۹ درصد اعلام کرد و گفت: این رقم باید بالای ۴۰ درصد باشد و این موضوعات به عنوان بحث حای محوری مطرح شد.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

وی دربخش دیگری از سخنان خود در واکنش به سخنان اخیر معاون وزیر امورخارجه آمریکا که گفته بود زن فریبکاری در قریل ایران‌پایان نرفته است، گفت: درپاسخ به این مسئول بی ادب و نژادپرست باید بگوییم بر ذات ملت

فهم ایران، زن استکار ستیزی و مقاومت در برابر قلدری و زورگویی نهفته است. وی گفت: با توجه به این که هر روز پرده‌های جدیدی از فریبکاری و توطئه‌های آمریکا علیه ملت ایران ظاهر خواهد شد، با این وجود چگونه می‌توان به این کشور اعتماد کرد؟

خطیب جمعه قم اظهارداشت: کسانی که در جریان مکالمه تلفنی رئیس جمهوری آمریکا و ایران ذوق زده شده بودند، ببینند که فکر و اندیشه مسئول آمریکایی نسبت به ملت ایران چگونه است.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

و اشتغال، آمارهای مرکز آمار ایران است که مبنای آن طرح نیروی کاری است که به صورت فصلی محاسبه می‌شود. وی در پاسخ به سوالی مبنی بر اینکه آیا دولت در اجرای

فناز جدید هدفمندسازی یارانه‌ها با حذف سه دهک‌ثروتمند جامعه از طرح خوشه‌بندی که پیش از این مرکز آمار تدوین

کرده بود، استفاده خواهد کرد؟ این سؤال نیز با بازنگری مجدد مورد استفاده قرار خواهد گرفت. گفت: مرکز آمار هیچ کار محصل اعتماد جهانی انجام نداده است، یادآور شد: انقلاب، جهاد، انتخابات، امام و امام‌ایران آینه شفاف‌ی بود که هیچ ابهامی در حرکت آن‌ها نبوده است.

وی با بیان این که در مذاکره هسته‌ای نیازمند اعتماد سازی طرف مقابل هستیم: افزود: در هر یک ماه هیچ گاه فریبی نبوده است بلکه همواره قریب‌های دیگران را افشا کرده ایم.

او ادامه داد: البته خود مهره‌های ارزشمند نیز باید مراقب بوده و بهانه دست دشمنان ندهند و دنبال خیالت به کشور، نظام و انقلاب نباشند.

رئیس مرکز آمار ایران گفت: در این جلسه اسحاق جهانگیری معاون اول رئیس‌جمهوری به عنوان ریاست جلسه اعلام کرد: آمارهای مترقه‌ای که در مورد نرخ یکبارگی و اشتغال مطرح شده و می‌شود، هیچ یک ارزشی نمی‌نماید. بلکه ملامت و مرجع اصلی آمارهای یکبارگی

### اخبار داخلی

## شتاب تورم مهار شده است

اجرای هدفمندکردن یارانه‌ها در

مرحله دوم و برای بودجه ۹۳ اقدام به‌بنیادری از انجاءخواهیم داد.

این مقام مسئول با بیان اینکه اگر

وضع موجود را مطلوب نمی‌دانیم نباید کار را بدتر کنیم، اظهارداشت: ما تمام اعداد و ارقام را در خصوص

حامل‌های انرژی بررسی می‌کنیم، اینکه اگر قیمت‌ها افزایش پیدا کند، چه خواهد شد یا اگر ثابت بماند چه می‌شود؟

وی در پاسخ به سوال دیگری

مبنی بر اینکه افرادی که از لیست یارانه‌ها بگیران حذف می‌شوند، چگونه شناسایی خواهند شد؟ با اشاره به اینکه بیش از ۳۵۰۰ میلیارد تومان میان خانوارها توزیع می‌شود

ادامه داد: بدین‌ترتید، برای برخی از این خانوارهای این عدد تعیین

کننده است، به گونه‌ای که برخی از خانوادها یک ساعست مانده

به ساعت ۴ پی‌یادجه‌صاف می‌نشینند تا پول دریافت کنند.اما

برای برخی از خانوارها ۴۵ هزار تومان در زندگی شان نقشی ایفا

نمی‌کند، بنابراین اگر این مبلغ جمع شود، چیزی در حدود ۲۰۰۰ میلیارد

تومان می‌شود که می‌توان این مبلغ را برای مصرف‌مختلفی از جمله

آبادانی راه‌ها، جاده‌ها، اتوبان‌ها و ... هزینه کرد.

معاون رئیس جمهوری با بیان

این مطلب که بسیاری از طرح‌ها عین اقتانند و هر ماه که از اجرای

این طرح‌ها می‌گذرد، به اندازه نرخ تورم گران می‌شوند، گفت: از دولت

تأخیر و امیدانتظار نیست سنجیده و تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

تأخیر در این اقدام، تأخیر در

برخوردار هستند؛ بنابراین اگر

طرحی زودتر به نتیجه برسد، می‌توانست خدمات مورد نیاز را به

مردم ادا دهد- و منابع به آن طرح

تعلق گیرد.

حجت‌الاسلام والمسلمین







































## تجلیل از اعضای تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی

آیین تجلیل از اعضای تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی اعزامی به رقابت های جهانی مجارستان و تنی چند از پیشکسotan کشتی کشور، از سوی بانک پاسارگاد در هتل آزادی تهران برگزار شد.

رسول خادم، سرپرست فدراسیون و مدیر تیم های کشتی در این آیین با اشاره به روزهای سخت کشتی در یکسال گذشته، گفت: فقط ما، اطلاع داریم که پیچ و خم های جامعه کشتی را چگونه سپری کردیم. در این مدت، خیلی از افرادی که می توانستند کنار ما باشند، تحمل این رنج را نداشتند و فقط جمعه قلیلی، از جامعه کشتی ماندند و با نداشتن ها ساختند و مسیری را سپری کردند که در پایان، باعث خوشحالی مردم ایران شد. رسولی نژاد، معاون حقوقی وزات ورزش و جوانان در این آیین گفت: حمایت از ورزش، نیاز به عزم جدی دارد و بانک پاسارگاد تاکنون حمایت های زیادی از ورزش کشور انجام داده است که جای قدردانی دارد. منصور مهدی زاده، دارنده سه مدال طلا و یک برنز جهان نیز خطاب به کشتی گران، گفت: شما ماندنی هستید و مردم شما را فراموش نخواهند کرد با هم متحد و متفق باشید، زیر آفرما داد مال ماست.

وی افزود: خوش به حال شما که در عنفوان جوانی به زیور این مسابقات بزرگ، آراسته هستید. شما را گذارید و برای دیگر جوانان، دلاگری و برای خانواده ها، امید و شوق به ارمان می آوری.



وی با قدردانی از افرادی که در بحبوحه یحران سومدیریت کاری کنند، تاکید کرد: کشتی با خون من، عجبین شده است و با جان من، بیرون خواهد رفت. این پیشکسوت کشتی از رسول خادم به عنوان شخصی متعادل در همه مراحل نام برد و گفت: ما به مدیرانی چون او، نیاز داریم. مدیرانی که در شرایط بحرانی، مسئولیت بپذیرند و هم وقتیت کمب کنند. مدیرانی که از هیچ چیز، همه چیز می سازند و جوان ها را دلگرم می کنند. محمدی زاده شا تاکید بر ضرورت توجه به قهرمانان گذشته، حفظ هرمت پیشکسوتان را واجب دانستد و افزود: قهرمانان ما بلدانده که فراموش شدنی نیستند. بانک پاسارگاد در این آیین به اعضای تیم های ملی کشتی آزاد و فرنگی، لوح سپاس و تندیس پاسارگاد و متاسب با رتبه کشتی گران و مریان تیم، جام های بانک را اهدا کرد. همچنین، از منصور مهدی‌زاده، حسین ملاقاسمی، اکبر حیدری، محمدرضا نوایی و توچی، تجلیل به عمل آمد.

## پیشگامان کویر یزد، قهرمان مسابقات دوچرخه سواری جوام باشگاه‌های آسیا

تیم پیشگامان کویر یزد، برای دومین سال متوالی قهرمان مسابقات دوچرخه‌سواری جام باشگاه‌های آسیا شد.

دومین دوره مسابقات دوچرخه‌سواری جام باشگاه‌های آسیا در مواد پیست به مدت سه روز در پیست مجموعه ورزشی آزادی تهران برگزار شد. در این دو روز رقابت‌ها، سه تیم خارجی قزاقستان، ازبکستان و ملازی و چهار تیم داخلی پیشگامان کویر یزد، مس کرمان، تک اسپورت لریز، تراکینگ تهران حضور داشتند. ر کویر یزد، ۱۰ ماده اسپریت، اسپریت، یک کیلومتر تیر، تریل، کارینن، اسکرچ، دورامیتازی، چهار کیلومتر تعقیبی تیمی و انفرادی، مدیسون و آمونیون به رقابت پرداختند. تیم پیشگامان کویر یزد با کسب ۶ مدال طلا، ۳ نقره و یک برنز عنوان قهرمانی دومین دوره مسابقات پیست جام باشگاه‌های آسیا را از آن خود کرد. تیم مس کرمان با کسب ۲ مدال طلا، یک نقره و یک برنز بر سکوی نایب قهرمانی ایستاد و تیم تک اسپورت لریز با کسب یک مدال طلا، ۳ نقره و ۲ برنز عنوان سومی را به دست آورد.

دوئل ستارگان دنیای فوتبال در دیدار رئال مادرید - بارسلونا، چشم ملیونوهاوارد فر فوتبال را در مسابقه خود خواهد داشت.

جدال لیونل مسی و کریستیانو رونالدو در ال کلاسیکو، یکبار دیگر نظیر هواداران فوتبال را در دنیا جلب خود خواهد کرد. ستارگان بارسلونا و رئال مادرید، هر دو با آمار گل زده بیشتر از یک سال که در هر بازی در این فصل به مسابقه خواهد آمد. دو گل رونالدو مقابل پورتو،س، او را در ۱۲ بازی ۱۵ گلش کرد و آمار فوق‌العاده ۷ گل در سه بازی در لیگ قهرمانان اروپا را برای وی به ثبت رساند. او برترین گلزن مسابقات باشد. ستاره پرتغالی در همه مسابقات این فصل، برای رئال به میدان رفته است و بیشترین استفاده او زمان حضورش در زمین کرد است تا آمار ۱٫۲۵ گل زده در هر مسابقه را به خود اختصاص دهد.لیونل مسی نیز تقریبا به همین آمار پُرکار بوده است و در ۱۱ بازی ۱۲ بار دروازه حریفان را باز کرده است تا آمار ۱٫۰۹ گل در هر بازی را به جا بگذارد. مصداقیت مهاجم آرژانتینی، مانع از حضور منظم او در زمین شد تا با احتساب سوپر جام اسپانیا ۸۲۲ دقیقه بازی کرده باشد. امسارونالدو ۱۰۲۲ دقیقه بازی کرده است. با این حال، این دو بازیکن در لالیگا را به پای هم می روند.

مسی و رونالدو با در نظر داشتن ال کلاسیکو در لیگ قهرمانان اروپا در هفته های گذشته، گلزنی کردند.

ستاره آرژانتینی، بارسا، گل تساوی تیمش را در سن سیرو زده، در حالیکه دو رونالدو، بعد پیروزی تیمش مقابل پورتو،س در مادرید شد. این دو بازیکن، با کسب ۱۹ و ۲۰ دقیقه، امروز یکبار دیگر سرور در روی هم به میدان می روند تا یکی از بزرگترین رقابت های فوتبال دنیا را برگزار کنند.

**ال کلاسیکو با دو رویت**
نخستین ال کلاسیکو، پس از رفتن

تیم فوتبال استقلال که چند بازی عقب افتاده دارد، به وعده ای که سرمی انش داده بود، عمل کردو با پیروزی مقابل صدر نشین تهران، خود را به تیم های پالاشین نزدیک کرد.

دومین دیدار روز دوم از هفته چهاردهم لیگ برتر فوتبال را تیم های استقلال و فولادگران برگزار کردند. تیم استقلال با ۳ گل صدر نشین گران، شکست داد جواد نکونام در دقیقه ۱۸ (پناثی) و آندرانیک تیمریان در دقیقه ۴۵ برای استقلال گل زدند.

بازی استقلال و فولاد، دو نیمه متفاوت داشت. در نیمه نخست، هر دو تیم بازی سرعنی و تهاجمی را به نمایش می گذارند که نتیجه بسود استقلال شد.

پس از پایان جلسه هیات دولت درباره اقدام این سازمان برای کاهش آلودگی هوای تهران، هیات های تهران تاکید کرد که جلسه کاهش آلودگی هوای تهران این هفته در عالی ترین سطح با حضور وی و وزیران مربوطه و شهردار بزرگ تهران برگزار می شود که به کار گزاری این جلسه امیدواریم ا زاده عالی برای توجه مردمی و به این موضوع که نواخای های مختلف در قبال آن مسئولیت دارند، دستگامی هر چه بیشتر از سوی مسئولان و دستگاه های مرتبط پیگیری شود.

رئیس سازمان حفاظت محیط زیست بایان این که اکنون برای هفت شش در جمله تهران برنامه جامع کاهش آلودگی هوا در نظر گرفته شده است، افزود: ما به دنبال احیای این برنامه هستیم چرا که متأسفانه در سال های گذشته اجرا نشده است.

وی نقش مردم را در کاهش آلودگی هوا بسیار مهم دانست و یادآور شد: مردم با استفاده از وسایل حمل و نقل عمومی، می توانند به کاهش آلودگی هوا و ترافیک کمک کنند. ابتکار تاکید کرد که کسانی که فعالیت اقتصادی و صنعتی در اطراف شهرهای بزرگ همبر آلودگی هوا دارند، باید به طور کامل، ضوابط، استانداردها و مقررات را رعایت کنند. او همچنین به این موضوع که تشدیدشد آلودگی هوا است، افزود: هر گونه فعالیت که تشدیدشد آلودگی هوا است، باید متوقف شود و هر شرکتی که در مشارکت مردم را بسیار مهم دانست و گفت: باید سعی شود در موضوع آلودگی هوا مشارکت مردمی وجود یابد و باید بداند که همه می توانیم در کاهش آلودگی هوا مشارکت داشته باشیم. وی گفت: محیط زیست مسئولیت دارد همه آلودگی ها را به پاسخ به سوالاتی درباره ضعف قوانین حفاظت از محیط زیست و حفظ جلوه است.

روز ۲۵ از مسئولان در سازمان حفاظت محیط زیست و اس کیلدوز و سایر ی بحث درباره حیات وحش و سیاست گران ملی مربوط به آن و نوع زیستی حیات وحش داشته ایم. وی با بیان این که یک پیروز دره یوزنیک آسیایی هستیم، یادآور شد: مدیران سازمان را مورد حفظ حلقه زیستی و اقدامات لازم در سران کشور در زمینه برنامه هایی دارند که در هر استان اجرا می شود.

**بازگشت ۴۰۰ دانشجو محروم از تحصیل به دانشگاه**

سرپرست وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری گفت: معرفی وزرای پیشنهادی به مجلس شورای اسلامی در اختیار رئیس جمهوری است و دکتر حسین روحانی معرفی من را به مصلحت ندانست، جعفر توقیفی هم در

پایان جلسه هیات دولت در جمع خبرنگاران افزود: رئیس جمهوری برای معرفی گر نه های پیشنهادی باید تشخیص نهایی دهدن. اکنون عضو هیات علمی دانشگاه تربیت مدرس هستم و بحث تازه ای مطرح نیست. سرپرست وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری در پاسخ به سوالاتی درباره آمار بازگشت دانشجویان ستاره دار در دوره فعالیت

وی به دانشگاه ها گفت: در این دوره به پرتو شده سال ۹۲ تا ۹۰ درباره دانشجویان محروم از تحصیل رسیدگی شد و خودر شبخشته اکثر آنها توانستند تحصیلات خود را از سر بگیرند.

توقیفی با اشاره به بازگشت ۴۰۰ دانشجو محروم از تحصیل به دانشگاه ها اظهار داشت: در دوره اضفاتی هیات علمی بر زمین تعداد دروس را رسیدگی و بازگشت به دانشگاه داشتیم اما رسیدگی به موضوع آنها مراحل پیچیده تر دارد و هنوز در دست بررسی است.

به پرورنده های دانشجویان و اعضای هیات علمی گفت: از سال ۹۰ هم دستان و همکاران من با فرصت بیشتری

### ورزشی



سرمربی پرتغالی رئال مادرید، امشب برگزار می شود، نیکوب، صحنه آتشین ترین نبرد های دو تیم بود.

نخستین حضور مورینیو در نیوکمپ به عنوان سرمربی رئال مادرید، چهرنی بود که در آن با نتیجه ۵ بر صفر در ۲۹ تانیر ۲۰۱۰ شکست ۱۷ اگوست ۲۰۱۱ بود که سرمربی شد. یوشان در زد و خورد، انگشتش را در چشمش دستیار گواردیولا یعنی «آنتیو ویلاونوا» فرو برد. وی با اظهاراتش، پس از پایان بازی به تو هین هایش در این مسابقه ادامه داد. وی گفت: پیتو ویلاونوا؟! من هیچ اهمیت نمی ی نی تا نسام.

سراسری برای بارسلونا، مثل روز روشن است، او نه فقط برای بارسا

گلزنی می کند بلکه گل هایش سرشونت

بازی را تغییر می دهد. بارسا در لالیگا و در لیگ قهرمانان اروپا صدر نشین است،

مسی؛ کاپوس رئالی ها

ستاره آرژانتینی بارسلونا با ۱۸ گل زده در دیدارهای ال کلاسیکو، کاپوس رئالی هاست.

### پیروزی استقلال مقابل صدرنشین لیگ بر تر فوتبال

فاصله ۳۵ تری با شلیکی سهمین، تیر عمودی دروازه حشمنی را لرزاند. صمود می کنند. فولاد با ۲۶ امتیاز، صدر نشین لیگ است.

**نفت تهران به رده دوم رسید**
تیم تهران با پیروزی مقابل گسترش فولاد تهران به رده دوم جدول لیگ بر تر فوتبال باشگاه های ایران صعود کرد.

گسترش فولاد نیز بر تر توسط مهرداد برایمی در دقیقه ۴ که گل دست یافت. نفت نیز با کشیدن بازی مهرداد ایاخی

دقیقه ۴۱ بازی را به تساوی کشاند. در

حالی که بازی به پایان بود، لوفیقلز

فریانی در دقیقه ۸۸ که بر تر یفت،

## سازمان ملل از پروژه های زیست محیطی ایران حمایت می کند

سرویس سیاسی –اجتماعی:
رومیه از معاون دبیر کل سازمان ملل متحد و حمایت های جدی این نهاد بین المللی، کمک های علمی و فنی برای نجات این دریاچه را خواستار شد.

خاتمه هنل کلارک بر تر در پاسخ ضمن از ابر خرسندی برای حضور در ایران از وضع پیش آمده برای دریاچه ارومیه ابراز تأسف کرد.

گفت: سازمان ملل برای حمایت از طرح های کشور ما در راستای نجات دریاچه ارومیه اعلام آمادگی کرد.

در ادامه این دیدار موضوع کرد و غیرنار دومین موضوع در این دیدار بود که بین طرفین مورد مذاکره قرار داشت: فعالیت های جمهوری اسلامی ایران در راستای کنترل پدیده گرد و غبار قابل تقدیر است و سازمان ملل آمادگی کامل برای همکاری با ایران در راستای تفریت همکارای های میان کشورهای منطقه برای مقابله و کنترل گرد و غبار را دارد.

## کمک ۳۵ میلیارد تومانی مردم نیکوکار در جشن عاطفه ها

سرویس سیاسی –اجتماعی:
معاون توسعه مشارکت های مردمی کميته امام خمینی (ره) از کمک ۳۵ میلیارد تومانی مردم نیکوکار در جشن عاطفه ها خبر داد.

سعید ستاری گفت: از این میزان سهم پایگاه های کميته امداد ۲۵ میلیارد تومان و پایگاه های آموزش و پرورش در مدارس مبلغ ۱۵ میلیارد تومان و در این است که پیش بینی می شود بعد از جمع آوری نهایی، کمک های مردمی در جشن عاطفه ها امسال به ۴۰ میلیارد تومان برسد.

وی درباره اولویت توزیع کمک های جمع آوری شده در جشن عاطفه های سازمان افزود: در کميته امداد، دانش آموزان تحت حمایت و در مدارس با مدیریت تفریت اولیه و مریان مدراس، کمک های مردمی در میان دانش آموزان بی بضاعت توزیع می شود.

مجلس کليات لایحه اصلاح قانون بودجه ۹۲ با ۱۱۲۲ رای موافق، ۹۶ رای مخالف و ۱۰ رای ممتنع از مجموع ۲۱۳ نماینده تصویب کرد.

براساس ماده واحده این لایحه و در صورت تصویب نهایی به دولت اجازه داده می شود معاون معاصرین بودجه سال ۹۲ که کشور را با رعایت ۱۱ تبصره اصلاح کند.

این لایحه نخستین لایحه دولت یازدهم است که ۱۲ تبصره دارد و اولی در راستای افزایش انقباض

مالی، واقعی کردن منابع و مصارف بودجه عمومی دولت با تأکید بر کمک به معیشت مردم، تأمین هزینه های اجتناب ناپذیر و اعتبارات طرح های ملکم دارایی های سرمایه ای که پیشرفت فیزیکی بالای دارند و امکان تولید بر -بر عبوری کنیم.

### ورزشی

## مصاف ستارگان دنیای فوتبال؛ امشب در ال کلاسیکو

دیدار امشب دو تیم از جبهات دیگری قابل بررسی است. نخست اینکه گرث بیل و نیمار برای نخستین بار در این بازی به میدان می روند. رئالی ها در فصل قبل و اتفاقات تابستانی با انتقال قسری و ضرر و صدای ۸۶ میلیون پوندی، ملی پوشی ولزی ناتمام را به خدمت گرفتند. اما این بازیکن تا به امروز چهره درخشانی از خود به نمایش نگذاشته است. نیمار هم با ۴۹ میلیون پوند، از سانتوس به بارسا پیوست و بازی های چشمگیری تر نسبت به همتای خود انجام داد.

مریان دو تیم هم به نیت نخستین بار، این بازی را تجربه می کنند. او تانی «فنی (کارلو آنچلوتی» و «خراودو مارتینو» در این بازی به بوت ه آزمایش گناشته خواهد شد. نگاهی به وضع دو تیم در جدول دره بندی نشان می دهد که در شرایط مطلوبی قرار دارند.

کارلس پولیو، پس از هفت ماه در این دیدار به میدان خواهد رفت که این خبر خوشی برای بارسلونایی ها خواهد بود. این برای آبی -ناری پوشان که در بازی پنج گلزشته موفق به شکست رئال مادرید نشده اند، خبر خوبی است (دو تساوی و سه شکست)

**نکته های خواندنی**
کارسول پولیو، پس از هفت ماه در این دیدار به میدان خواهد رفت که این خبر خوشی برای بارسلونایی ها خواهد بود. این برای آبی -ناری پوشان که در بازی پنج گلزشته موفق به شکست رئال مادرید نشده اند، خبر خوبی است (دو تساوی و سه شکست)

**نخستین تجربیات**
تا پیش از این دیدار دو تیم بارسلونا و رئال مادرید به رویارویی کرستیانو رونالدو -لیونل مسی خلاصه نداشتند. اما امشب «گرث بیل» و «نیمار» هم برای نخستین بار طعم ال کلاسیکو را خواهند چشید. البته مریان دو تیم نیز برای نخستین بار چنین دیداری را تجربه می کنند.

تیم های فوتبال بارسلونا و رئال مادرید تا پیش از این ۱۶۶ بار در لالیگا باهم بازی کرده اند. ۱۷۰ بار رئال مادرید پیروز شده است. ۳۳ بار بارسلونا پیروز شده است. ۱۸ بار دیدار این دو تیم با نتیجه تساوی به پایان رسیده است. این بازی، صر فقطر رواریواری ستنی دو تیم، برای جایگاه دو تیم در جدول رده بندی، اهمیت

دارد. این دیدار در همه دیدارهای که کرستیانو رونالدو گل زده نباشته است (۴۴ پیروزی و ۶ تساوی)

### داماش گیلان ۵-دوب آهن یک گل ها، مسعود حسن زاده(۲۹)

محمد صالحی (۵۸) و مسعود حسن مصطفی حسینی (۵۸) و مسعود حسن زاده(۲۵) و امین متوسل زاده(۸۰) برای داماش، هر نقضی تریسری(۲۵) برای دوب آهن

**سپاهان یک ملوان-۲**
گل ها، احسان حسینی(۲۲) برای سپهان، جلال رفاهی(۳۳) پناثی و (۷۳) برای ملوان

**صبا یک مس- ۲**
گل ها، مهدي مومنی(۶۹) و محسن بیات (۸۰) برای صبا، لوسیانو ادینهو (۵۰) و کریم اسامی(۹۶) برای مس

دست یافت. نفت با این پیروزی ۲۵ امتیازی شد و موقتا در ره دوم جدول جای گرفت.

**هفته چهارم لیگ بر تر فوتبال باشگاه های کشور**
باشگاه های کتور با شکست تیم های

اصفهان و گسترش شمالی ها آغاز شد. صبا و مس به مساوی کرد.

پرسپوز در روز نخست از هفته چهاردهم لیگ بر تر فوتبال، سه دیدار برگزار شد که در یکی از آن

دیدارها، سپاهان و ورزشگاه خاکی خود مقابل ملوان، شکست خورد و دوب آهن، شکست سنگینی را مقابل داماش متحمل شد.

## تهرانی ها از ابتدای پاییز حتی یک روز هوای پاک تنفس نکردند

مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران گفت: مهرماه امسال هوای تهران از نظر آلودگی هوا در شرایط نامناسبی قرار داشته چنانچه حتی یک روز هوای پاک در تهران نداشتیم، ۲۲ روز هوای شهر ناسالم و تنها ۸ روز هوا سالم بوده است.

به گزارش مهر، یوسف رشیدی وی با مقایسه آمار روزهای ناسالم مهرماه امسال با سال گذشته تصریح کرد: سال گذشته در مهرماه ۱۲ روز هوای ناسالم ۱۷ و روزهای سالم داشتیم که متأسفانه کاهش شدیدی از نظر آلودگی هوا را شاهد بودیم.

رشیدی با بیان این که با شمارش روزهای ناسالم مهرماه سال جاری و مقایسه این آمار با سال های گذشته، به نظر می رسد پایتخت باییز ناسالم تری از نظر آلودگی هوا پیش رود خواهد داشت. گفت: هر سال با ششدن یک ماه های پاک و اذر پدیده های چون آبریزش، وارونگی دما و پایداری هوا قوت می گیرد که گاه منجر به تعطیلی دستگاه های مختلف و بخش های آموزشی می شود، اما متأسفانه به حل معضل آلودگی هوا به صورت ریشه ای پرداخته نمی شوند و با تشدید آلودگی ها اظهار نظر ها افزایش می یابد.

مدیرعامل شرکت کنترل کیفیت هوای تهران خاطر نشان کرد: بارها گفته شده است که حل معضل آلودگی هوا در تهران و سایر شهرهای کشور با ارتقا

ی کیفیت خودروها و سوخت، خروج به موقع خودروهای فرسوده، معانعت از زد و مود تر وسایکلت های غیر استاندارد و فرسوده در شهر، توسعه حمل و

نقل عمومی و ... امکانپذیر نیست، اما متأسفانه اکنون آن گره که باید و شاید به نفع مردم موضوع توجه نشده است، وجود آلودگی هوا در قیوم شهر جدید

تهران را از نظر آلودگی هوا در میان شهرهای تهران قرار داده است. تا میزبان

۲۵ میلیارد تومان و پایگاه های آموزش و پرورش در مدارس مبلغ

۱۵ میلیارد تومان و در این است که پیش بینی می شود بعد از جمع آوری نهایی، کمک های مردمی در جشن عاطفه ها امسال به ۴۰ میلیارد تومان برسد.

وی درباره اولویت توزیع کمک های جمع آوری شده در جشن عاطفه های سازمان افزود: در کميته امداد، دانش آموزان تحت حمایت و در مدارس با مدیریت تفریت اولیه و مریان مدراس، کمک های مردمی در میان دانش آموزان بی بضاعت توزیع می شود.

### موافقت مجلس با کلیات لایحه اصلاح قانون بودجه ۹۲

مجلس کليات لایحه اصلاح قانون بودجه ۹۲ با ۱۱۲۲ رای موافق، ۹۶ رای مخالف و ۱۰ رای ممتنع از مجموع ۲۱۳ نماینده تصویب کرد.

براساس ماده واحده این لایحه و در صورت تصویب نهایی به دولت اجازه داده می شود معاون معاصرین بودجه سال ۹۲ که کشور را با رعایت ۱۱ تبصره اصلاح کند.

این لایحه نخستین لایحه دولت یازدهم است که ۱۲ تبصره دارد و اولی در راستای افزایش انقباض مالی، واقعی کردن منابع و مصارف بودجه عمومی دولت با تأکید بر کمک به معیشت مردم، تأمین هزینه های اجتناب ناپذیر و اعتبارات طرح های ملکم دارایی های سرمایه ای که پیشرفت فیزیکی بالای دارند و امکان تولید بر -بر عبوری کنیم.

### ورزشی

شنبه ۴ آبان ۱۳۹۲ - ۲۰ دیچجه ۱۳۴۴ - ۲۶ اکتبر ۲۰۱۳ - شماره ۳۵۲۲۳

### مصاف ملی پوشان فوتسال ایران –روسیه

ملی پوشان فوتسال ایران با وجود شکست سنگین مقابل برزیل به مرحله نیمه نهایی جام جهانی کوچک صعود کردند و حریف روسیه شدند.

تیم ملی فوتسال ایران در آخرین بازی مرحله گروهی جام جهانی کوچک، پرتش به مصاف برزیل (میزبان مسابقات و میزبان جام جهان) رفت و متحمل شکست سنگین ۷ بر ۲ شد. ایران با ترکیب مجتبی نصیریان، علیرضا وفایی، اصغر حسن زاده، علی حسین طیبی و مسعود دانشور وارد زمین شد. شوت سنگین «دنیل» در ثانیه ۳۷ دروازه ایران را باز کرد تا ملی پوشان کشورمان، غافلگیر کرد و ثمرگشسان را از دست بدهند. در دقیقه ۱۵ «دیه گو» برای برزیل گلزنی کرد و در دقیقه ۱۷ «فالتاکانو» یک گل استثنایی به ثمر رساند. یک دقیقه بعد، «فرتانکدینو» گل چهارم را زده تا برزیل با برتری ۴ بر صفر به رختکن برود. علی اصغر حسن زاده در دقیقه ۲۹ قفل دروازه برزیل را گشود و نتیجه را ۴ بر ۲ یک کرد. اما برزیلی ها که دست بردار نبودند، به دنبال پیروزی پر گل در حضور تماشاگران در تعدادشان بودند و در دقیقه ۳۲ وسط فالتاکانو، با تجربه به گل رسیدند. این بازیکن ۳۳ تپه بعد، گل ششم تیمش را زد. گل هفتم برزیل را «زیکو» در دقیقه ۳۵ وارد دروازه ایران کرد. خسوس کاندالاس که از نتیجه بدست آمده راضی نبود، در حالی که رسیدن به گل دست به ریسک زد و از سیستم پنج نفره استفاده کرد. قدرت بهادری نیز روی این سیستم، گل دوم ایران را به ثمر رساند.

## قهرمانی تیم ملی توکواندو ایران در المپیک هنرهای رزمی



تیم ملی توکواندو ایران با برتری مقابل آمریکا در فینال رقابتی توکواندو بازی های المپیک هنرهای رزمی - ۲۰۱۳، روسیه، تهران شد. تیم ملی توکواندو ایران در مرحله نیمه نهایی رقابت های توکواندو بازی های المپیک هنرهای رزمی - که در چهارشنبه گذشته با حضور ۸ تیم برتر دنیا در سن پترزبورگ روسیه جریان داشت - با تیم های کره جنوبی، آمریکا و ونزوئلا به رقابت پرداخت و با شکست هر سه حریف خود، مقتدرانه به عنوان تیم نخست راهی مرحله نیمه نهایی شد. شاگردان بر ترضی کریمی، عصر پرروز برای راهیابی به مسابقه پایانی، مقابل اسپانیای صاف آرایی کردند و در یک مبارزه نزدیک با نتیجه ۶ بر ۵ مقابل این حریف قدرتمند اروپایی، پیروز شدند و به دیدار فینال راه یافتند. دیدار نهایی که یک بازی تکراری بود، به سود تیم ملی کشورمان پایان یافت تا توکواندو کاهای ایران به عنوان قهرمانی و مدال طلای این مسابقات دست یابند. تیم ملی توکواندو ایران با هدایت بر ترضی کریمی و ترکیب محمد کاظمی، بهنام اسبقی، علیرضا نصر ایزدانی، مسعود حجازی زواره، کوروش رحلی و فراد عداللهی به رتف و با کسب ۵ پیروزی مقتدرانه، عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. هادی افشار، کمک مربی تیم ملی در این مسابقات بود.

### ایران، قهرمان کشتی فرنگی نظامیان جهان

تیم ایران در پایان بیست و هشتمین دوره مسابقات کشتی فرنگی نظامیان جهان (سیزم) ۳ کسب ۳ مدال طلا، ۲ نقره و ۲ برنز به عنوان قهرمانی دست یافت. رقابت های کشتی فرنگی نظامیان جهان در خانه کشتی شماره ۳ تهران برگزار شد و مسابقات در بنشین باباجان زاده در آواز ۷۴ و ۱۲۰ کیلوگرم به مدال طلا و دست یافتند. سپاهان پیروزی در وزن ۹۰ کیلوگرم و مجتبی کریم فر در وزن ۸۴ کیلوگرم به مسابقات بازی تفره و برزیل رسید. در روز نخست این رقابت ها، هر مندال صاف ۶۶ کیلوگرم به مدال طلا دست یافت و در وزن ۵۵ کیلوگرم محمد رضا خامسی صاحب و در وزن ۹۰ کیلوگرم سامان نوروژی به مدال های تفره و برنز رسیدند. تیم ایران در همه اوزان صاحب مدال شد و در پایان این رقابت ها با کسب ۳ مدال طلا، ۲ نقره، ۲ برنز و ۶۴ امتیاز، عنوان قهرمانی را از آن خود کرد. تیم های قزاقستان با کسب ۵۴ و اوکراین با کسب ۲۷ امتیاز، دوم و سوم شدند. مسابقات کشتی آزاد نظامیان جهان، امروز و فردا در خانه کشتی شماره ۲ تهران برگزار می شود.

## پوشش بیمه ای ۳۴ قلم دارو جدید اجرایی شد

مدیرعامل سازمان تأمین اجتماعی گفت: بر اساس تفاهنامه بین وزارت بهداشت و سازمان تأمین اجتماعی ۳۴ قلم دارو جدید از جمله انسولین وارد فهرست حمایتی بیمه شد و تعداد اقلام حمایتی به ۱۷۰ دارو گرانیقیمت بیماران صعب‌العلاج رسید.

سیدتی نقیوشان گفت: با فراس درباره زیر پوشش قرار گرفتن ۱۷۰ قلم دارو بیماران خاص داشتند، بر اساس تفاهنامه‌ای که با وزارت بهداشت منعقد شد در مرحله اول از ابتدای مهر، ۱۲۶ قلم دارو بیماران خاص زیر پوشش بیمه ای قرار گرفت.

او ادامه داد: در جلسه‌ای که در این رابطه با مسئولان در هفته گذشته تشکیل شد، ۳۴ قلم دارو دیگر که تاکنون زیر پوشش بیمه قرار نداشت از جمله انسولین هم زیر پوشش بیمه تأمین اجتماعی قرار گرفت. نقیوشان یادآور شد: تاوجه به افزایش قیمت این داروها، پوشش حمایتی بیمه ای و حمایتی دولت از این داروها افزایش یافته است. به گونه ای که قیمت این داروها برای بیماران صعب‌العلاج به قیمت سال ۹۱ می گردد و بیماران باید در هر سال ۹۱۱ رای در یافت این دارو پرداخت کنند.

## راه انداز سال ۹۱۱ رای در یافت این دارو پرداخت کنند

## در ۵ استان در مازکز کتل

مرکز سرپایای درمان رانداذی کتبم، سه مرکز مراقبت های کوتاه درمانی و سه مرکز مراقبت های ویژه، و سه مرکز مراقبت های اسر آماده است و دانشگاه های علوم پزشکی نیز برای رانداذی این مراکز اعلام آمادگی کرده‌اند.

این مراکز نیازمند منابع مالی جهت تامین تجهیزات و نیروی انسانی است.

گفت‌وگو با ایسنا با اشاره به نیازسنجی‌های انجام شده در ایلام از نازلسازی مرکز تشرک الککل در درمان و ترک سوء مصرف الککل را مرحله نخست، حدود نیت استان به عنوان اسامی پایلوت در نظر گرفته شده‌اند که یکی از آنها تهران است.

وی افزود: بر این اساس در نظر داریم که در تهران حداقل ۶

## آگهی مناقصه شرکت سیمان ایلام (سهامی عام)

**شرکت سیمان ایلام** جهت خرید مواد اولیه لازم جهت پخت غذای پرسنل کارخانه سیمان ایلام واقع در بیست کیلومتری شمال شهر ایلام را به پیمانکار واجد شرایط و دارای حداقل پنج سال سابقه کار مطابق با اسناد مناقصه که در سایت سیمان ایلام به آدرس: **WWW.ilamcementco.com**

تاریخ درج آگهی به مدت حداکثر ۱۰ روز قابل دسترسی است، واگذار نماید.

مقتضیان جهت دریافت شرایط شرکت در مناقصه و سایر اسناد به آدرس فوق یا امور قراردادهای مستقتر در دفتر شرکت سیمان ایلام واقع در ایلام مراجعه نمایند.

### روابط عمومی شرکت سیمان ایلام (سهامی عام)

این نمایندگان همچنین در این نامه برای اجرای قانون تمرکز وظایف و اختیارات مربوط به بخش کشاورزی و دروزارت جهادکشاورزی تاکید کردند.











## چطور با همسر عصبانی کنار بیاوید؟



زندگی کردن با همسر عصبانی و پر خاشاکر شبیه زندگی در کنار آتشفشان است. گویا همیشه زنگ خطر در حال هشدار است. همیشه چیزهایی وجود دارد که او را به جوش می آورند. حتی خشم کوچکی می تواند شمارا از جا بکند و تعادل و آرامشتان را برهم بزند. یک روز خوب و عاشقانه با یک حرکت ناشایسته ممکن است همه چیز را خراب کند. تنها کاری که برای بهبود اوضاع می توانید انجام بدهید کنترل و هدایت این وضعیت است. به دلایل مهم و متفاوتی شما با همسران زندگی می کنید و به این رابطه نیاز دارید. اما چه راهی برای تغییر این وضعیت خسوت آمیز دارید؟ در صفحه ۶ بخوانید

## ... پیک تکه آسمان



ای معبود من، هرگاه از تو چیزی خواسته ام، بخیل نیافته ام، و هرگاه آهنگ دیدار تو کرده ام، گرفته و درهم نبوده ام، بلکه دیده ام دعای مرا می شنوی و آنچه خواسته ام عطا می کنی، و دیده ام در هر حالی که هستم، و در هر زمانی که به سر می برم، نعمت های فراوانت بر من ارزانی شده است. از این روست که تو نزد من در خور ستایشی و احسانت پیش من نیکوست...

ای جان پناه من در آن هنگام که راه های گوناگون مراد یافتن راه رستگاری به رنج و سختی می افکند. ای بخشنده گناه من، اگر تو زشتی های مرا از چشم مردم نمی پوشاندی، من از رسوایان بودم. ای آن که با یاری خود مرا توانا بخشیدی، اگر یاری نمی کردی، از شکست خوردگان بودم... از تو می خواهم که مرا ببخشایی و بیمارزی؛ زیرا نه بی گناهم که روی عذر خواهی داشته باشم، نه نیرویی دارم که بر تو پیروز شوم، و نه گریزگاهی که بدان بگریزم. از تو می خواهم که از گناهانم در گذری، و از آن گناهان که مراد بر بند خود کرده و از همه سوا احاطه نموده و از پرتگاه نابودی فرو افکنده است، پوزش می خواهم.

دعای پنجاه و یکم صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
**روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده**  
ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (روز خوانندگان)  
khanevadeh @ ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

## ... کتابخانه



## هیولای زیر تخت خواب را از بین ببرید!

صفحه ۷



پیشنهاد سر آشپز: هویج پلو  
صفحه ۴



هیولایی به نام کروکودیل!  
صفحه ۲



آنتی بیوتیک نقل و نبات نیست  
صفحه ۵



افسردگی در دوران جنینی!  
صفحه ۷

## ... پیچره

## چه طور جوان بمانیم؟

- ۱- اعداد و ارقام غیر ضروری رو دوربنداز! این اعداد شامل سن، قد و وزن میشه. بگذار دکترها راجع به این عددها نگران باشن. خوب واسه همینه که بهشون ویزیت می دی.
- ۲- دوستهای شاد و خوش و خرم و سر حال رو برای خودت نگه دار! آدمهای بی حس و حال تو رو هم بی حال می کنن. (اگه خودت جزو این دسته ای حواست باشه!)
- ۳- دائم در حال یادگیری باش! سعی کن بیشتر راجع به کامپیوتر، کارهای دستی، باغبانی و خلاصه هر چی که فکر می کنی یادگیری. هیچ وقت نگذار مغزت بی کار بمونه. "مغز بیکار پاتوق شیطان" ۴- از چیزهای ساده، لذت ببر.
- ۵- اغلب بخند، اگه دوستی داری که خیلی باهات می خندی، پس خیلی باهات وقت بگذرون.
- ۶- گاهی اوقات به کم اشک بریز. سختی



کشیدن هست، غمگین بودن هست اما ادامه بده. تنها کسی که تمام طول زندگیمون کنار ماست، خود ما هستیم. پس تا وقتی که زنده ایی زندگی کن.

- ۷- دور و اطرافت رو با آدمها و چیزهایی پر کن که دوستشون داری. بادوست ها و فامیل، با یادگاری هات، موسیقی، گل و گیاه و خلاصه هر چیزی. خوب حالا خونه ات پناهگاه و محل آرامشت شد؟
- ۸- سلامتیت رو جشن بگیر و بهش اهمیت بده! اگه سالمی، سعی کن این وضعیت رو حفظ کنی. اگه وضعت متغیره، سعی کن متعادلش کنی و حالت رو بهتر کنی. اگر هم فکر می کنی تنهایی از پیشش بر نمی آیی، از یک نفر کمک بگیر.
- ۹- به سمت ناراحتی هات سفر نکن! برو به یک مرکز خرید، برو به یه محله ی دیگه، حتی برو به یه کشور دیگه اما هیچ وقت جایی نرو که باعث سرافکندگی و احساس گناهت بشه.
- ۱۰- از هر فرصتی که داری استفاده کن و به همه کسانی که دوستشون داری، عشقت رو نشون بده.





اما همانطور که شیشه وارد بازار مواد مخدر ایران شد و دلالان و قاچاقچیان تبلیغ کردند که این ماده اعتیاد آور نیست و بسیاری از مردم اسیرش شدند، کروکودیل هم می تواند در این بازار مطرح و محبوب شود. برای مدیرکل پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی می گوید: «ما فیای مواد مخدر با این عنوان شروع به توزیع این مواد می کنند که این مواد مشکلی ایجاد نمی کنند و اعتیاد آور نیستند و بدین ترتیب به جذب افراد برای مصرف اقدام می کنند. لازم است، رسانه ها به ویژه صدا و سیما در این زمینه فعال تر ظاهر شوند و روند آگاهی رسانی به جوانان و خانواده هایشان پررنگ تر باشد.»

ضمن اینکه ممکن است لابراتوارها و به قول معروف اسپشخانه های مواد مخدر، به سرعت شروع به تولید این ماده مخدر کنند و چون با مواد در دسترس و تا حدودی ارزان قیمت می تواند تولید شود، با قیمت کم هم به دست مصرف کننده ها می رسد.

جوانان و زنان جمعیت در خطر این حوزه هستند. مدتی پیش دکتر عباسعلی ناصحی مدیرکل دفتر سلامت اجتماعی، روان و اعتیاد وزارت بهداشت درباره افزایش مصرف مواد مخدر صنعتی و محرک به ویژه در زنان هشدار داده و گفت: «افزایش مصرف مواد مخدر دو تا سه درصد بود، ولی این رقم در حال حاضر به ۱۰ درصد افزایش یافته است. نگرانی امکان ورود مواد مخدر صنعتی جدید به لایه های زیرین جامعه از جمله مسائلی است که حتی نیروی انتظامی را به دنبال ارائه راهکارهایی برای پیشگیری از همه گیر شدن این مواد و داشته است.»

#### درمان دارویی کافی نیست

درمان اعتیاد به مواد مخدر صنعتی و جدید کار راحتی نیست. در واقع روان گردان ها بیشتر از درمان دارویی نیاز به درمان روحی و روانی دارند. ممکن است به نظر برسد که درمان سم زدایی به سرعت روی مصرف کننده تاثیر گذاشته اما در کنار این درمان و بسیار بیشتر از آن، مشاوره و روان درمانی، خانواده درمانی، گروه درمانی برای درمان توهم ها و اختلالات رفتاری مصرف کنندگان این مواد لازم است. هرچند که بسیاری از پزشکان معتقدند به دلیل اثرات تخریبی ماده ای که روان گردان ها از آن ساخته می شوند، ممکن است فرد بعد از ترک هم تا سال ها درگیر این عوارض بوده و اختلالات فکری و رفتاری را داشته باشد.

البته به نظر می رسد این عوارض و شرایط برای مصرف کنندگان کروکودیل بسیار بیشتر باشد. زیرا مواد تشکیل دهنده آن از کراک قوی تر است و اگر گفته می شود شایعه هایی چون کرم گذاشتن بدن کراکی ها صحیح نیست و واقعیت ندارد، این عوارض واقعا در مصرف کننده های کروکودیل با خورده شدن پوست و گواشتشان دیده می شود. یادمان نرود که کروکودیل گواشتخور، مصرف کننده هایش را بیشتر از یک سال زنده نگه نمی دارد.

#### عوارضی شبیه قانقار یا

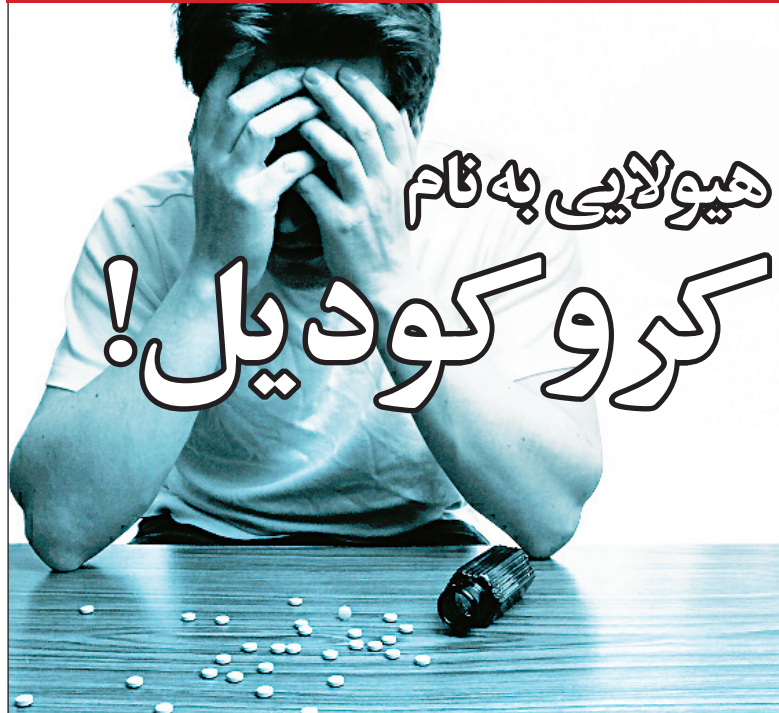
ماده اصلی و تشکیل دهنده این ماده مخدر، «دزومورفین» (desomorphine) است، ماده ای که در کراک هم وجود دارد. در واقع کراک همان دزومورفین به اضافه مواد و ترکیبات دیگر است.

اما چون کروکودیل میزان بیشتری از دزومورفین را دارد، اثرات تخریبی آن بسیار بیشتر از کراک است. «لیندون فردریک اسمال بود» پزشک آمریکایی، وقتی در دهه ۳۰ میلادی دزومورفین را کشف می کرد تا در پزشکی مورد استفاده قرار بگیرد، هیچ وقت فکر نمی کرد دلالان مواد مخدر آن را کشف کرده و به عنوان ماده مخدر بفروشد و سودهای کلان ببرند!

آن را کنار گذاشتند.»

گفته می شود که این ماده مخدر و گواشتخور، از روسیه وارد ایران می شود و با اینکه آمار رسمی درباره میزان مصرف این ماده وجود ندارد، اما از حدود ۷ سال پیش مصرف آن در کشور روسیه و آسیای شرقی زیاد شده است. در برخی آمارها آمده که ۵ تا ۷ هزار نفر در روسیه در اثر مصرف این ماده کشته شده یا ۱۰۰ هزار نفر در حال حاضر به کروکودیل اعتیاد دارند. اولین بار در شرق سبیری و در سال ۲۰۰۲ مصرف این ماده مخدر گزارش شد و امروز گفته می شود بعد از هروئین، رایج ترین ماده مخدر در روسیه است. کروکودیل ماده ای است که از ترکیب قرص کدئین با بنزین، تینر و برخی اوقات جوهر نمک به

### گزارش های غیر رسمی از ورود مواد مخدر جدید به ایران خبر می دهند



## هیولایی به نام کروکودیل!

دست می آید و گفته می شود اثرات نشنگی آن ۲۰ برابر مورفین و ۵ برابر هروئین است و به همین علت هم پیش بینی می شود جایگزین هروئین در میان مصرف کننده شود و گسویا اکنون نیز گاهی به عنوان هروئین تقلبی فروخته می شود! به خصوص اینکه ساختن آن کار راحتی است و با توجه به اینکه داروهای کدئین دار به راحتی و بدون نسخه در داروخانه های کشور به فروش می رسد، خطر ساخت و فراگیر شدن آن بسیار بالاست. به همین دلیل صفتان معتقد است که باید حساسیت و هم و غم مسئولان بهداشت و درمان این باشد که کدئین به راحتی در دسترس مردم قرار نگیرد.

#### • یگانه خدای

تصورات مان درباره مواد مخدر و معتادان کم کم تغییر می کند. دیگر خبری از آن تصویر کلیشه ای معتاد خمیده و کنار جوی نشسته نیست. تریاک و مواد مخدر قدیمی جایشان را به هیولاهای صنعتی داده اند که عوارض شان هراس آور تر و مخوف تر از آن تصویر کلیشه ای و عاقبت مرگ کنار خیابان است.

اگر روزی تب شیشه و کراک جوان ها را گرفته و خانواده ها را ترسانده بود، امروز باید نگران کروکودیل باشیم! مواد مخدر جدیدی که به نظر می رسد نسل تازه صنعتی ها و روان گردان هاست و خطراتی به مراتب بیشتر و بدتر هم دارد.

#### کروکودیل به ایران آمده یا نه؟

پای کروکودیل تازه به ایران باز شده است و به گفته فعالان مبارزه با مواد مخدر، هنوز آمار میزان مصرف آن بالا نرفته اما هشدارها زودتر داده شده تا مثل شیشه و کراک همه گیر نشود.

اگر اسم کروکودیل را در اینترنت جست و جو کنید، عکس های وحشتناک و به قول معروف چندش آوری دارد که ممکن است حالتان را دگرگون کند. تصاویری از تحلیل رفتن گوشت بدن مصرف کننده ها و به اصطلاح خورده شدن شان. عوارض اصلی و مرگ آور کروکودیل همین است و در واقع به این دلیل به آن لقب مواد مخدر گواشتخور را داده اند. آمارهای جهانی نشان می دهد که مصرف کنندگان این ماده مخدر کمتر از یک سال توانسته اند به زندگی خود ادامه دهند.

سردار علی مویدی، رئیس پلیس مبارزه با مواد مخدر ناجا، با قاطعیت اعلام کرد که تا به حال در میان مواد مخدر کشف شده کروکودیل پیدا نکرده اند، اما آمارهای غیر رسمی از ورود این ماده مخدر به ایران خبر می دهند. هرچند کم و محدود. علی اکبریان مدیرکل مقابله با عرضه ستاد مبارزه با مواد مخدر هم می گوید: «شنیده ایم چنین مخدیری وارد بازار شده، اما وجود آن را نه تأیید می کنیم و نه رد و این موضوع در دست بررسی و تحقیق است.»

فریدراتی سده مدیرکل پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی کشور نیز گفته است که گزارش های غیر رسمی از مصرف ماده مخدر جدید کروکودیل به دستشان رسیده اما هنوز از مراکز درمانی اعتیاد سازمان بهزیستی، موردی را به صورت رسمی اطلاع نداده اند.

سعید صفاتیان مدیرکل سابق درمان ستاد مبارزه با مواد مخدر، درباره این ماده مخدر می گوید: «کروکودیل برای اولین بار در سال ۱۹۳۰ تا ۱۹۳۵ در کشور آمریکا و برای درمان اعتیاد تولید می شد. در واقع تصور می کردند که این ماده کارکردی شبیه متادون دارد. بعد در سوئیس از آن استفاده شد اما با مشخص شدن اثرات بسیار خطرناک و مخربش،

### ...تکاتر

#### شایعات



اگر این روزها سری به پارک هنرمندان و مجموعه نمایش ایران شهر بزنید، می توانید نمایش شایعات را به کارگردانی رحمان سیفی آزاد ببینید.

این نمایش در ژانر طنز بوده و هر شب ساعت ۲۰:۳۰ در سالن استاد سمندریان اجرا می شود. در این نمایش مجید صالحی، جواد عزتی و بهرام افشاری بازی می کنند.

شایعات بر اساس نمایشنامه ای از نیل سایمون ساخته شده و داستان فردی به نام چارلی را روایت می کند که معاون وزیر است و در مهمانی سالگرد ازدواج به گوش خودش شلیک کرده و میهمان ها تلاش می کنند که این قضیه را از هم پنهان کنند.

نمایشنامه شایعات متنی است که در همه جای دنیا می تواند با مردم ارتباط برقرار کند چون شایعه در همه جای دنیا وجود دارد. این نمایش هم فضای کمدی خوبی دارد و هم می تواند ارتباط خوبی با مخاطب ایرانی برقرار کند. مدت زمان این نمایش ۱۰۰ دقیقه است و حضور کودکان زیر ۱۰ سال در آن ممنوع می باشد.

### ...سینما

#### میراث چینی



این روزها بعضی از سینماهای کشور در فهرست فیلم هایشان یک فیلم خارجی را هم گذاشته اند.

فیلم سینمایی میراث چینی یا "Chinese Zodiac" با بازی جکی چان که به تازگی در سینماهای آمریکا اکران شده و داستان فردی را روایت می کند که برای بازگرداندن اشیای عتیقه چینی از دست قاچاقچیان تلاش می کند.

این فیلم که به صورت سه بعدی پخش می شود، محصول سال ۲۰۱۲ هنگ کنگ است که در ایران با عنوان "میراث چینی" ترجمه شده و کارگردانی آن را جکی چان برعهده دارد و خودش نیز نقش اصلی آن را بازی کرده است.

بد نیست بدانید که بهای بلیت تعیین شده برای تماشای این فیلم سه بعدی ۱۰ هزار تومان و هزینه تهیه عینک ۴ هزار تومان است که جداگانه محاسبه می شود. عینک هایی که توسط مخاطبان خریداری می شود با هر بار مراجعه به سینما قابل استفاده است.

### پیشنهاد هفته

#### • آرزو رستم زاد

هوا کم سرد می شود و تفریحات بیرون از خانه، جایشان را به فعالیت های زیر سقفی می دهند. اگر برای اوقات کوله گشت و گذارتان در شهر دنبال گزینه ای می گردید ما چند پیشنهاد برایتان داریم که خواندنشان خالی از لطف نیست.



را باز می‌کند، با عصبانیت می‌گوید: «چرا این پشیمک‌ها لقمه نشده؟» و آن را به طرف مادر بزرگ که مشغول بستن شیر سماور است پرت می‌کند. قوطی به زیر چشم مادر بزرگ می‌خورد و آب جوش روی دستش می‌ریزد. دلش می‌خواهد فریاد بزند اما فقط لبش را می‌گزد. این هم موضوعی جدید است تا موقع طناب بازی عصرانه برای خواهرانش تعریف کند.

آب در کهنه شور می‌چرخید، پودر صابون و کمی نرم کننده اضافه کردم و کهنه‌ها را یکی یکی داخلش انداختم. بعد همه را چلاندم و پهن کردم. کار خسته کننده و وقتگیری است. روش های مختلف را امتحان می‌کردم تا راه آسانتری پیدا کنم. بچه داری کار طاقت فرسایی است. آب در کماجدان جوش می‌آید، مادر بزرگ نصف آن را در لگن می‌ریزد، به حیاط می‌رود، یخ حوض را می‌شکند و سطل را از آب سرد پر می‌کند. هجده ساله است و برای خودش خانمی شده. بچه دومش یک ساله است. به کهنه‌ها صابون می‌مالد و چنگ می‌زند. در دلش می‌گوید: «خدا را شکر که یکی از دو قلوها مرد و گر نه تاحالا پوست دست‌هایم کنده شده بود!»

ایسن بار از دو اتاق اطراف حوض آبی رنگ کوچی خاکی کرمان صدای جیغ به گوش می‌رسد. مادر بزرگ و دختر بزرگش - عمه من - در حال وضع حمل هستند. فرزند اول عمه و نهمین بچه مادر بزرگ است. شوهر عمه در حیاط دائم راه می‌رود و زیر لب دعا می‌خواند. سخت نگران همسرش است. پدر بزرگ روی ایوان نشسته و فال حافظ می‌گیرد. صدای جیغها به اوج می‌رسند. ششمین پسر مادر بزرگ و اولین دختر عمه به دنیا آمدند. مادر بزرگ احساس فتحی بزرگ می‌کند - شش پسر - آنهم در حضور پدر بزرگ. در دل می‌گوید: «بیچاره مهری! بعد از آنهمه درد دختر نصیبش شد!» مادر بزرگ با تمام وجودش احساس جوانی می‌کند، چون پا به پای دخترش زایمان کرده است.

پرستار متوجه حرکتی خفیف در سینک اتاق عمل می‌شود. جلو می‌رود و با شگفتی فریاد می‌زند: «بچه زنده است!» دهمین فرزند مادر بزرگ پسر زیر دو کیلویی است که از فرط کودی رنگش سیاه شده، بچه خیلی در راه مانده بود.

با اصرار مسادرم، مادر بزرگ راضی شد تا او را به بیمارستان ببرند. خونریزی اش شدیدتر می‌شد. به محض رسیدن به بیمارستان او را به اتاق عمل بردند. مجبور شدند با سزارین بچه و رحمش را درآورند. دو واحد خون به او تزریق کردند.

مادر بزرگ بی‌رمق و رنگ پریده زیر سرم ناله می‌کند. پدر بزرگ بالای سرش می‌آید و به او می‌گوید: «دیگه درخت بی‌ثمری شدی!»

سالها از آن زمان می‌گذرد. مادر بزرگ پیرو زمین گیر شده، نمی‌تواند به خوبی راه برود. از شکم بسیار بزرگ و برآمده اش که یادگار زایمان‌های پی در پی بود اثری نمانده است. همیشه گفته اش در گوشم است که: «درد زایمان طوری است که آدم یادش می‌رود».

او یادش رفت و ده شکم زاید، من فراموش نکردم و سه شکم زایدیم.

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می‌شود شوق کلاس را به خانه می‌برند و غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می‌کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی



نمی‌شود. مادر بزرگ مانده و خسته نمی‌داند چه کار کند. مادرش روی سینه هایش یخ می‌گذارد، لب‌هایش تکان می‌خورند. شیر سرازیر نمی‌شود. غرغرکنان می‌گوید: «اگر پسر زاییده بودی، این طور نمی‌شد. آبرویمان را جلوی قوم شوهرت بردی.» مادر بزرگ مستاصل است، از درد سینه و زخم زایمان گریه کند یا از کنایه مادرش. دلش می‌خواست از ته دل فریاد بکشد: «کی مرا سیزده سالگی شوهر داد؟ مگر مرد فقط بود؟» جواب را حفظ بود: «دختر که بالغ شد و خواستگار پیدا کرد، خوب نیست در خانه بماند، می‌خواستی ترشیت ببندازم؟ مرد به این خوبی. همین که اسمش روت است و خرجت را می‌دهد خدا را شکر کن، دیگه چی کم داری؟» کاش پدر بزرگ بود و دستی بر سرش می‌کشید.

بعد از چند روز تمام فامیل درجه یک و دو و سه به دیدنم آمدند، کیسه کادویی از سکه‌های طلا پر شد. هنوز درد داشتم و خوابیده بودم. همسر از شدت کم خوابی ناشی از پذیرایی از مهمان‌ها و رسیدگی به من پنج کیلو لاغر شده بود. دوستان دور و نزدیک هم تلفنی و حضوری تبریک گفتند.

بعد از چند ماه پدر بزرگ بر می‌گردد. دخترش چهار ماهه است. تابچه را بغل می‌کند با دلخوری می‌گوید: «اینکه دختره!» بابی میلی بچه را زمین می‌گذارد و کادوی تولد را به گوشه‌ای می‌اندازد. مادر بزرگ غمش را فرومی‌خورد و در دلش نقشه می‌کشد که بعدا حسایی تلافی کند، به هر حال فوت و فن‌ها را از مادرش و زنان فامیل یاد گرفته است. جای و نقد با قوطی پشیمک را جلوی پدر بزرگ می‌گذارد. پدر بزرگ بعد از نوشیدن جرعه‌ای جای در قوطی پشیمک

همان چهار درد معروف بود، تا مرز مرگ رفتم. پس بعدش، راحت می‌شوم. دختر رو پوش سفید گفت: «جیغ زن، زور زن» نتوانستم، درد امانم را بریده بود. دو دستش را روی شکم گذاشت و محکم فشار داد، فریاد جگر خراشی کشیدم. دردی وحشتناک در همه وجودم پیچید، بالاخره بچه به دنیا آمد.

قابله بچه را گرفت. مادر بزرگ رنگ به صورت ندارد، بی‌حال و عرق کرده افتاده. خاله خانم سرش را بلند می‌کند تا جگر عه شربتی به او بنوشانند، می‌پرسد: «افطار شده؟» وقتی مطمئن می‌شود، شربت را می‌نوشد. بچه را می‌شویند و توی بغلش می‌گذارند. برای دختر چهارده ساله‌ای که در عرض یک سال از دواج مادر شده شیر دادن نباید آسان باشد.

به اتاق خصوصی منتقل شدم. تلفنهای تبریک مجال نمی‌دادند تا کمپوت آناناس را از دست برادرم بخورم. احساس کردم کار بزرگی انجام داده ام، یک پدیده نو به نام «زایمان طبیعی».

به‌خانه پدری برگشتم. گوسفند جلویم کشتند، شوهرم سبد بچه را گرفته بود، پدرم ماشین را پارک می‌کرد. مادرم با سینی قرآن و منقل اسفند بالای پله‌ها در انتظارم بود، مرا محکم در آغوش گرفت. به سختی راه می‌رفتم، درد داشتم. وقتی روی تخت دراز کشیدم مادرم بچه را با قریان صدقه زیر سینه ام گذاشت. سینه ام را نمی‌گرفت. چهره مادرم پر از نگرانی شد، زیر لب دعا می‌خواند، از هر خانمی که برای تبریک زنگ می‌زد راهکار می‌خواست. بعد از مدتی کلنجار رفتن بالاخره بچه شیر خورد.

بچه از گریه کیود شده، لحظه‌ای دهانش بسته

## مادر بزرگ

● هانیه ضرابی

ساعت ۲ بعد از ظهر با صدای بلند، آی گفتم و از درد به خودم پیچیدم، درد ساکت شد، بعد از ۲۰ دقیقه دوباره روی تخت گلوله شدم. تمام خوانده ها، شنیده ها و دیده ها یم به تجربه در می‌آمدند. برای کاهش درد نفس عمیق می‌کشیدم، یادآوری حرف‌های دوست پزشکم که ساعتها تلفنی در مذمت سزارین و فواید زایمان طبیعی می‌گفت مانع پشیمانی ام از زایمان طبیعی شد. فاصله دردها کمتر شد. ملافه را چنگ زدم، به چپ و راست لوله شدم، هیچ راه گریزی نداشتم، فریاد کشیدم، گوش پرستارها و بهدارها هم از این فریادها پر بود. زنگ زد تا پرستار آمد. با ناله گفتم: «دارم از درد می‌میرم.» به آرامی کنارم نشست و گفت: «تحمل کن دکتر به موقع می‌آید.» وسط دردها یاد مادر بزرگم افتادم. جطوری ده شکم زاییده بود؟ من در بیمارستان تخصصی، با پرستارهای مراقب، دکتر متخصص گوش به زنگ و یک فامیل منتظر بیرون اتاق درد، به یقین می‌رسم که این آخرین زایمانم است.

یک حیاط بزرگ با حوض آبی رنگ وسط آن که در کوچه‌های خاکی قدیمی کرمان قرار دارد و دور تا دور آن اتاق چیده شده از صدای جیغی که از یکی از اتاقها می‌آید به لرزه افتاده است. قابله مسن بالگن آب گرم منتظر است، خاله و مادر هم در اتاق هستند. مادر بزرگ فریاد می‌کشد، شاید هم روزه است. چون ده تا بچه که به فاصله ۲ تا ۳ سال زایید، یک روزه قرضی نداشست. پدر بزرگ هم طبق معمول در سفر است. پس از چند ماه بر می‌گردد. بچه بزرگتر شده و در سفر بعد باز شکم مادر بزرگ جلو آمده است.

\*\*\*

جیغم اتاق را لرزاند. حالم به هم خورد، آخر سر بهم مسکن تزریق کردند. مادر بزرگ از درد به خودش می‌پیچد، به پدر بزرگ فحش می‌دهد. قابله با خونسردی می‌گوید: «زور بزن، جیغ نکش.» روی تخت زایمان چشمم به زن جوان روپوش سفیدی افتاد که کنارم ایستاده بود. با بند بند وجودم فریاد کشیدم، بلند ترین فریادی که ممکن بود از گلویم خارج شود.

### داستانی که تمام نمی‌شود

کتاب «داستانی که تمام نمی‌شود»

روایت زندگی شهید مرتضی مطهری است که توسط احمد عربلو نوشته و در انتشارات سوره مهر به پنجمین چاپ خود رسیده است. این کتاب، از مجموعه کتاب‌های



«قصه قهرمانان انقلاب» و تولید دفتر کودک و نوجوان مرکز آفرینش های ادبی حوزه هنری است. داستان در ۱۳ فصل، روایت شده که شخصیت اول آن، یک معلم نویسنده است که قرار است داستانی از زندگی شهید مطهری بنویسد. روایت اول را خود نویسنده، تعریف می‌کند. روایت هفتم و سیزدهم، یعنی آخرین فصل هم از زبان نویسنده است. ده فصل باقی مانده، هر کدام از زبان یکی از شاگردان و همه به طریق اول شخص روایت می‌شود.

تمام صحنه سازی های این کتاب مستند است و نوع نوشته و نثر کتاب و قالب و حجم کار به گونه ای است که مناسب مخاطب نوجوان است. نقطه قوت این کتاب این است که در حالی که همه حوادث مستند است، جذابیت های زندگی نامه خوب را دارد.

### موزه برق

موزه صنعت برق ایران موزه‌ای تاریخی، صنعتی و آموزشی است که در ۱۳۷۴ به جای یکی از قدیمی ترین نیروگاه‌های کشور ساخته شد. این موزه در تهران، میدان شهدا، خیابان شهید افروز قرار دارد و در آن می‌توانید اشیاء و اسناد قدیمی مربوط به صنعت برق از حدود ۱۲۰ سال پیش تاکنون را به همراه پیشرفت‌های این صنعت ببینید. ترتیب قرار گرفتن اجزا در موزه طوری است که روند تکامل صنعت برق را نشان می‌دهد. این تکامل از وسیله پی‌سوز، قبل از دوران هخامنشی شروع می‌شود و بعد از نمایش شمع و چراغ‌های نفتی، به نمایش اولین مولد ایران همراه با عکس و اسناد مربوط به آن در ۱۳۰۲ق، در زمان ناصرالدین شاه، می‌رسد؛ سپس اولین نیروگاه عمومی که امین‌الضرب در ۱۲۸۴ش به تهران وارد کرد با اسناد و عکس به نمایش گذاشته می‌شود؛ و به دنبال آن انواع لامپ‌ها، از لامپ ادیسون گرفته تا لامپ‌های امروزی، و نیز وسایلی که در مسیر انتقال به کار برده می‌شود، در معرض نمایش قرار گرفته است.



### نظنز

به آنها که اهل سفرند توصیه می‌کنیم که تا هوا سرد نشده، سفر به نظنز را از دست ندهند. برای رسیدن به نظنز باید از کاشان رد شوید و به سمت اصفهان ادامه مسیر دهید، جاده نظنز از مسیر اصلی جدا می‌شود و تا پای کوه های کرکس می‌رود. نظنز شهری تاریخی است که نام قدیم آن "بلیده" بوده است. شهر هنوز شکل قدیمی خود را حفظ کرده و پر از کوچه باغ است. آب در این شهر فراوان است و اگر تصوراتان از یک شهر کویری شهری خشک و بی‌آب است در سفر به نظنز به اشتباه تان پی خواهید برد. یکی از شناخته شده ترین اجزای شهری در نظنز درختان سالخورده آن است، در یکی از محله های شهر به نام کوی رهن، چنار قدیمی نشسته که امروز بعنوان یک جاذبه شناخته می‌شود. اهالی معتقدند قدمت این درخت به زمان امام حسن عسکری (ع) می‌رسد. قطر تنه درخت در قسمت پایین حدود ۶متر و ارتفاع آن به حدود ۳۰ متر می‌رسد.





## ...دستیابی شیمیایی

## پودینگ موز

● مواد لازم:

شیر کم چرب	سه و نیم پیمانه
شکر	یک سوم پیمانه
آرد ذرت	یک چهارم پیمانه
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
تخم مرغ درشت	دو عدد
زرده تخم مرغ	یک عدد
پودر وانیل	دو قاشق چای خوری
کره	یک قاشق غذاخوری
موز بزرگ	شش عدد
● طرز تهیه:	



یک سوم پیمانه شکر، آرد ذرت، نمک، تخم مرغ و زرده تخم مرغ را در ظرفی هم بزنید. نصف پیمانه شیر به آن اضافه و کاملاً مخلوط کنید و کنار بگذارید. ۳

پیمانه شیر باقی مانده را با حدود یک چهارم پیمانه شکر بجوشانید و به تدریج شیر داغ را روی مخلوط تخم مرغ اضافه کنید و مرتب هم بزنید تا مایه‌ای یک دست و صاف به دست آید. مواد به دست آمده را درون قابلمه‌ای، روی حرارت متوسط در حالی که مرتب هم می‌زنید قرار داده تا به غلظت سس مایونز در بیاید. ظرف را از روی حرارت برداشته و کره و وانیل را به آن اضافه کرده و خوب هم بزنید. مایه را از درون یک صافی رد کنید. سپس آن را به مدت یک تا دو ساعت، در یخچال قرار دهید تا کاملاً خنک شود. می‌توانید برای تزئین از خامه و ویفر و موز استفاده کنید.

## ...آشپزی خانگی و زیبایی

## دلمه بادمجان

حتماً طعم لذیذ دلمه بادمجان را امتحان کرده اید اما این دلمه با بقیه فرق دارد. آن را بپزید و از طعم متفاوتش لذت ببرید.

● مواد لازم برای ۴ نفر:

بادمجان دلمه‌ای بزرگ	۲ عدد
کره ذوب شده	۴ قاشق
سیب	۲ حبه
سیب زمینی	۲ عدد
پیاز	یک عدد
هویج	یک عدد
نخودفرنگی	یک چهارم پیمانه
آرد گندم	یک قاشق چای خوری
گشنیز خردشده	۲ قاشق سوپ خوری
زیره، زردچوبه، زنجبیل	هر کدام یک قاشق چای خوری
رب گوجه‌فرنگی	۲ قاشق سوپ خوری
نمک و فلفل	به میزان لازم
● طرز تهیه:	



بادمجان را پس از شستن، بدون پوست کندن از طول نصف کنید و به مدت ۲۰ دقیقه در محلول آب و نمک قرار دهید تا تلخی آن از بین برود. حالا کره را گرم کنید تا ذوب شود و پیاز، سیب و هویج و سیب زمینی را که خرد کرده اید، به آن اضافه کنید و در تابه‌ای تفت دهید.

بعد از این مرحله، نوبت اضافه کردن آرد، گوجه‌فرنگی و گشنیز خردشده است که باید آنها را تفت داده و نصف پیمانه آب جوش روی آن بریزید و در ظرف را بگذارید تا سبزیجات به طور کامل بپزند. در نهایت نخود فرنگی پخته شده را هم به آن اضافه کنید. حالا گوشت داخل بادمجان‌ها را کمی خالی کرده و آنها را از مواد آماده شده پر کنید و روی آن زیره، زردچوبه، زنجبیل بریزید. کمی رب را با آب مخلوط کرده و بادمجان‌ها را در آن بچینید و اجازه دهید به مدت یک ساعت بپزند. سپس آنها را در ظرف کشیده و سرو کنید.



غذا در دیس لای برنج قرار دهید. همچنین می‌توانید به صورت جداگانه مانند خورش آن را سرو کنید.

● نکته:

- ۱- این پلو را باید با خلال پسته و زعفران تزئین کنید.
- ۲- هویج پلو با کوفته ریزه (گوشت قلقلی) هم خورده می‌شود.
- ۳- هویج پلو دارای شیره شکر است و این احتمال سوختن ته دیگ غذا را بیشتر می‌کند. بنابراین غذا را با شعله ملایم و یا روی شعله پخش کن بپزید.

و فلفل بپزید و بعد از پخت، تکه تکه کرده و کنار بگذارید. در قابلمه‌ای آب را بجوشانید و برنج را در آن ریخته، پس از مدتی جوشیدن، آن را آبکش کنید.

ته قابلمه را روغن بریزید و ته دیگ مورد نظرتان را بچینید. روی آن را با لایه‌ای از برنج آبکش شده بپوشانید و یک ردیف از مایه هویج آماده شده، روی آن بدهید. چند تکه مرغ پخته شده روی آن بگذارید و دوباره برنج بریزید. این کار را تا تمام شدن همه مواد ادامه دهید. سپس برنج را دم کنید. می‌توانید مرغ را به جای آن که در لایه لای برنج دم کنید، هنگام سرو و کشیدن

## ...پیشگام سبزی آشپزی

## هویج پلو

طعم هویج در غذا برای هر کسی مطلوب نیست اما آنهایی که این طعم را می‌پسندند، می‌دانند هویج پلو یکی از خوشمزه ترین و شکیل ترین غذاهای اصیل ایرانی است که می‌تواند سفره آنها را رنگین و زیبا کند.

● مواد لازم برای ۶ تا ۸ نفر:

هویج	یک کیلو گرم
برنج	یک کیلو گرم
شکر	۱۰۰ گرم
آبلیمو	نصف استکان
روغن مایع	۶ قاشق
ران مرغ	۵۰۰ گرم
زعفران	یک قاشق چای خوری
پیاز	یک عدد
نمک و فلفل	به میزان لازم
دارچین	به میزان دلخواه
● طرز تهیه:	

ابتدا برنج را با مقداری نمک در آب خیس کنید. هویج‌ها را پوست بگیرید و به صورت خلال‌های باریک خرد کنید. در یک تابه کمی روغن ریخته و آن را داغ کنید، سپس هویج‌های خلال شده را در روغن تفت دهید. شکر را در یک پیمانه آب جوش حل کنید و داخل تابه بریزید و اجازه دهید روی گاز بجوشد تا شیره غلیظ شود. زعفران را به این ترکیب اضافه کنید و آبلیمو را در آن بریزید و اجازه دهید طعم‌دار شود.

حالا پیاز را پوست کنده و بعد از شستن، خرد کنید و مرغ را همراه پیاز، نمک و دارچین

## ...گلخانه‌های

## راز و رمز خانه داری

برای برطرف کردن جرم‌های سماور یا کتری مقداری جوش شیرین داخل آب ریخته و در آن بجوشانید.

اگر آبلیمو را در خانه تهیه می‌کنید، لیمو را پیش از آبیگری مدت ۱۵ دقیقه درون آب داغ بیندازید، آب آن تقریباً دو برابر خواهد شد.

برای جلوگیری از خشک و سفت شدن

پنیر، روی ظرف بریده شده آن را با کمی کره یا روغن چرب کنید.

برای آنکه زرده تخم مرغ درست در وسط تخم مرغ قرار گیرد، هنگام پختن تخم مرغ‌ها در آب، آنها را بهم بزنید.

اگر می‌خواهید مرغ سوخاری شما مثل مرغ‌های رستوران شوند، بعد از آنکه مرغ را آرد زدید، مدت یک ساعت در یخچال قرار دهید. این کار باعث می‌شود که هنگام سرخ کردن مرغ، پوشش آن بهتر چسبیده و از هم نپاشد.

هنگام پختن حبوبات، هیچ وقت به آن نمک نزنید، چون دیر می‌پزند.

در پخت خورش، انواع سبزی‌ها را باید بعد از پختن گوشت به آن اضافه کنیم. برنج خوب و مرغوب باید خوش عطر، بدون خرده، باریک، بلند و یکدست باشد و رنگ آن کمی زرد باشد. برنج مرغوب زیر دندان سفت و محکم است و به زودی نمی‌شکند.

برای این که بفهمید برنج واقعا عطری است یا نه، کمی از آن را در مشت خود ریخته و بخار دهانتان را به آن بدمید. سپس آن را بو کنید. بوی واقعی برنج در این حالت به مشام

شما خواهد رسید.

بهتر است برای خیس کردن برنج، به جای نمک طعام از سنگ نمک استفاده کنید. برای یک کیلو برنج نیم کیلو سنگ نمک کافی است. در صورتی که بخواهید ته دیگ خوبی تهیه کنید بهتر است برای سبزی پلو از برگ کاهو و برای شیرین پلو و مرصع پلو و زرشک پلو با مرغ از لوسا و برای ته چین از مخلوط زرده تخم مرغ و ماست و زعفران و برای طبخ ماکارونی



از حلقه‌های سیب زمینی استفاده کنید.

در زمان پخت پاستا، وقتی آب جوش می‌آید و پاستاها را داخل آن می‌ریزید حواستان باشد که شعله‌ای گاز بالا باشد و حالت جوشیدن آب بعد از اضافه کردن پاستاها هم ادامه داشته باشد. این کار باعث می‌شود که پاستاها یکدست پخته شوند.

از جوشاندن زیاد پاستاها پرهیزید. پاستا را تا زمانی در آب بجوشانید که به اصطلاح به دندان بیایند. پاستاها نباید زیاد جوشانده و نرم شوند. یادتان باشد که پاستاها تا کمی بعد از آب کش شدن نیز به روند پختن ادامه می‌دهند. بنابراین اگر آنها را زیاد بجوشانید خیلی نرم می‌شوند.

هیچ گاه اول به سالاد و کاهو نمک نزنید زیرا نمک تازگی و طراوت کاهو را گرفته برگ‌های آن را سخت و زمخت می‌کند. همیشه هنگامی که می‌خواهید سالاد را سرو کنید به آن نمک بزنید.

همیشه همه اجزاء لازم برای چاشنی از جمله روغن زیتون و سرکه را در یک شیشه دهان گشاد که درش بسته می‌شود (شیشه مربا و...) بریزید، یک قطعه یخ داخل آن بیندازید و درش را محکم ببندید. سپس آن را تکان دهید تا خوب مخلوط شود. سپس یخ را از آن خارج سازید. با این روش چاشنی سالاد فوق العاده نرم شده و با هم می‌آمیزد.

برای از بین بردن سوختگی ته دیگ یا روغن درون قابلمه یا تابه بهترین روش آن است که نصف لیوان سرکه و نصف لیوان آب را درون ظرف بریزید و آن را روی حرارت کم بگذارید.

برای پیشگیری از جوانه زدن سیب زمینی در سبذ آشپزخانه باید آنها را در محیطی به دور از رطوبت و روشنائی قرار دهید. اگر تصمیم دارید با کمک چاقو نان را ببرید پیش از بریدن نان، چاقو را به مدت یک دقیقه درون آب جوش فرو ببرید. اگر تصمیم دارید از موز برای دراز مدت استفاده کنید و نمی‌خواهید موزها سیاه شوند، باید آن‌ها را درون آلومینیوم بپیچید و در ظرف میوه یخچال قرار دهید. استفاده از روزنامه به جای آلومینیوم، سرعت قهوه‌ای شدن پوست موزها را بیشتر می‌کند. اما اگر موزهای کال و نارس داشتید که می‌خواستید زودتر برسند، کافیست آنها را در کیسه نایلونی شان از یک بندلی آویزان کنید. مثلاً به دستگیره کابینت یا جالباسی بیاویزید. خواهید دید که زودتر می‌رسند.



## استاتین دوست لثه



اگر از آن دسته افرادی هستید که مصرف دارو برایتان سخت است و برای خوردن یک دارو منتظر بهانه‌های متعدد هستید می‌توانید از این به بعد با خیال آسوده تری استاتین بخورید. چون محققان باز هم فایده دیگری برای این دارو پیدا کرده‌اند. آنها به تازگی متوجه شده‌اند استاتین‌ها علاوه بر تاثیرشان بر کلسترول بد خون و محافظت از قلب می‌توانند برای لثه‌های شما نیز مفید باشند. می‌رسید چه فایده‌ای؟ آنها در تحقیق جدید خود اعلام کرده‌اند استاتین‌ها می‌توانند به کاهش التهاب لثه‌ها کمک کنند.

روش‌های تصویر برداری پیشرفته به آنها نشان داده که در بیمارهای لثه مصرف مقدار بیشتری از استاتین‌ها می‌تواند التهاب لثه‌ها را هم کم کند. به همین علت متخصصان معتقدند کاهش التهاب لثه با بهبود سلامت رگهای خونی در ارتباط است. همانطور که می‌دانید وقتی کلسترول بد در خون بالا برود می‌تواند در دیواره رگ‌های خونی رسوب کرده و دیواره رگ را سخت و غیر قابل انعطاف کند به همین علت به آن تصلب شرایین می‌گویند.

اما استاتین‌ها با کاهش کلسترول بد جلوی این اتفاق را می‌گیرند در ضمن محققان متوجه شدند ۸۰ میلی گرم آتورواستاتین (از گروه استاتین‌ها) بعد از ۴ هفته می‌تواند التهاب لثه را در بیماران شناخته شده که مشکل لثه دارند کم کند.

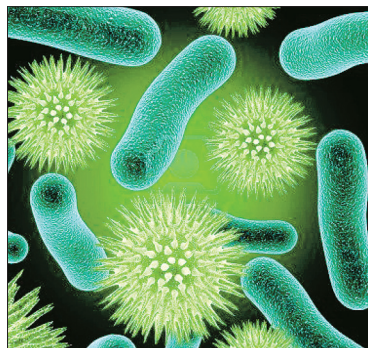
این محققان می‌گویند به نظر می‌رسد کاهش التهاب لثه هم در کاهش مشکلات قلبی بیمار موثر است پس اگر بیماری قلبی و چربی بالا دارید بهتر است بیشتر مراقب لثه خود بوده و اگر بیماری لثه دارید هوای قلبتان را نیز داشته باشید.

## دکتر مهشید چایچی

# درمان عفونت گوارشی با یک باکتری عجیب!

کلستریدیوم دفیسیل خودش مقاوم به آنتی بیوتیک نیست اما رد پای آن (پس از درمان) در روده باعث مرگ و نابودی اغلب باکتری‌های مفید روده‌ای می‌شود که می‌توانند در مقابله با باکتری‌های مقاوم به درمان مفید باشند. لازم است بدانید کلستریدیوم دفیسیل در بیماران ضعیف، اسهال شدید و کشنده ایجاد می‌کند.

متخصصان برای تهیه این کپسول مدفوع سالم را در مایعی حل کرده و سپس سانتریفوژ کردند تا باکتری مفید از مدفوع جدا شود سپس آن را در ۳ لایه ژلاتینی پوشاندند تا مطمئن شوند که از معده سالم عبور کرده و به روده باریک و کولون (روده بزرگ) می‌رسد. جالب است بدانید بیمارانی که قبلاً مکرراً دچار عوارض این عفونت گوارشی می‌شدند با این روش کاملاً درمان شدند.



است بدانید مرکز کنترل و درمان بیماری‌های آمریکا به تازگی کلستریدیوم دفیسیل را یکی از ۳ عامل خطرناک تهدید کننده سلامت ناشی از مقاومت آنتی بیوتیکی میکروب‌ها خوانده است. اگر چه

باورتان می‌شود از مدفوع هم بتوان نوعی دارو تهیه کرد؟ محققان به تازگی روشی برای درمان عفونت‌های گوارشی پیدا کرده‌اند که زیاد دلچسب نیست ولی می‌تواند عفونت‌های کشنده گوارشی را از بین ببرد. تا کنون انتقال باکتری مدفوع سالم به روده یک فرد آلوده به کلستریدیوم دفیسیل تنها با ۳ روش ممکن بود: با انما (تنقیه)، یا با کولونوسکوپی یعنی فرستادن یک لوله از راه مقعد به داخل روده و یا با لوله معدی- دماغی یعنی با فرستادن یک لوله از راه بینی به معده!

اما محققان کانادایی کپسول‌هایی ساخته‌اند که با استفاده از آنها می‌تواند مقداری از باکتری‌های مدفوع سالم را به خورد مریض داد. این روش مسلماً برای بیمار بسیار خوشایند تر از روش‌های قبلی درمان این عفونت کشنده گوارشی است. لازم

## آنتی بیوتیک نقل و نبات نیست

با وجود تلاش‌های فراوانی که برای پیشگیری از مصرف غیر ضروری آنتی بیوتیک‌ها صورت گرفته هنوز هم عده‌ای از پزشکان این نوع داروها را برای بیمارانی که سودی از آن نمی‌برند تجویز می‌کنند. البته شاید خیلی هم مقصر نباشند چون وقتی بیمار اصرار بر مصرف

دارو دارد، پزشک هم تسلیم می‌شود. حتماً شما هم شنیده‌اید که آنتی بیوتیک‌ها می‌توانند عفونت‌های میکروبی را از بین ببرند. اما لازم است بدانید در ۶۰ درصد گلودردها و در ۷۳ درصد التهاب‌های مجاری تنفسی - یعنی در اغلب موارد - عامل ویروسی است و نیازی به مصرف آنتی بیوتیک وجود ندارد. متخصصان معتقدند تنها در ۱۰ درصد از گلودردها تجویز آنتی بیوتیک ضروری است. با اینحال و با تمام تلاش‌هایی که در جهان برای کنترل مصرف بیش از حد این داروها صورت گرفته میزان مصرف از ۷۰

درصد گلودردها به ۶۰ درصد آنها رسیده است. در مورد برونشیت‌ها (التهاب‌های مجاری تنفسی) وضع غم انگیز تر است. زیرا طبق اصول درمانی نیاز به آنتی بیوتیک در این شرایط نیست ولی

زیرا این روش مصرف باعث ایجاد میکروبی‌های مقاوم به درمان (سوپرایک) و بیماری‌های خطرناک شده و آنوقت وقتی نیاز واقعی به آنتی بیوتیک وجود دارد آنها هم نمی‌توانند کاری برای کمک به انسان بکنند.

یادتان باشد اگر آنتی بیوتیک را به جام مصرف نکنید نه تنها برایتان فایده‌ای ندارد بلکه می‌تواند ضررهایی هم برای شخص شما داشته باشد: ایجاد واکنش‌های حساسیتی، اسهال، عفونت‌های قارچی در زنان، دانه‌های پوستی و تداخل دارویی با سایر داروهای مصرفی از این جمله‌اند.

بنابر این اگر دچار گلودرد شدید ابتدا سعی کنید با شستشوی حلق و بینی با سرم نمکی درد خود را تسکین دهید و با مکیدن آب نبات یا به دانه و گیاهان لعاب دار دیگر از شدت آن کم کنید. مایعات زیاد بنوشید و فضای خانه را با بخور مرطوب نگه دارید.

شربت عسل و لیمو در آب ولرم هم می‌تواند به تسکین گلودرد شما کمک کند. پس اگر پزشک تشخیص داد که گلودرد شما میکروبی نیست لطفاً برای تجویز آنتی بیوتیک اصرار نکنید.

مصرف ۷۳ درصدی آنتی بیوتیک‌ها در این موارد همچنین بدون تغییر در ۳۰ سال گذشته پابرجا مانده است.

محققان می‌گویند این قضیه ۲ علت دارد: یکی اینکه تقاضای بیماران برای آنتی بیوتیک همچنان وجود دارد و دوم اینکه پزشکان



می‌ترسند موارد جدی‌تر بیماری مانند عفونت‌های ریه و گلودرد استرپتوککی (آنژین) را تشخیص ندهند. با این حال این علت‌ها نمی‌تواند مانع سرزنش مصرف بی‌رویه آنتی بیوتیک‌ها شوند.

## امید تازه برای تهیه واکسن ایدز

ترکیب کرده بودند و به عنوان واکسن مصرف می‌کردند اما این واکسن‌ها خیلی خوب عمل نمی‌کردند و به همین علت نمی‌شد خیلی رویشان حساب باز کرد



گره‌ها اگر چه ممکن است در بعضی شرایط بیماری را به انسان منتقل کنند اما تحقیق تازه محققان حاکی از این است که گره‌ها امید تازه‌ای برای تهیه واکسن

ایدز به متخصصان داده‌اند. محققان متوجه شده‌اند پروتئین خاصی از ویروس که در گره‌ها ایدز ایجاد می‌کند، توانسته پاسخ ایمنی را در خون گرفته شده از افراد آلوده به ایدز بر انگیزد.

لازم است بدانید که ویروس ایدز را به این سبب اچ-آی-وی می‌نامند که هیومن ایمونو دفیسنسی ویروس (human immunodeficiency virus) است و نوعی از ویروس که گره‌ها را بیمار می‌کند نام دارد. با این حال محققان توانسته‌اند از همین ویروس گره‌ای، واکسنی برای انسان‌ها پیدا کنند. علت این که تاکنون واکسن بسیار خوبی برای این ویروس پیدا نشده این است که محققان نمی‌دانند کدام قسمت‌های ویروس را ترکیب کنند تا بتوانند موثرترین واکسن را داشته باشند. در تحقیقات قبلی متخصصان همه پروتئین‌های ویروس را با هم

ایدز به متخصصان داده‌اند. محققان متوجه شده‌اند پروتئین خاصی از ویروس که در گره‌ها ایدز ایجاد می‌کند، توانسته پاسخ ایمنی را در خون گرفته شده از افراد آلوده به ایدز بر انگیزد.

لازم است بدانید که ویروس ایدز را به این سبب اچ-آی-وی می‌نامند که هیومن ایمونو دفیسنسی ویروس (human immunodeficiency virus) است و نوعی از ویروس که گره‌ها را بیمار می‌کند نام دارد. با این حال محققان توانسته‌اند از همین ویروس گره‌ای، واکسنی برای انسان‌ها پیدا کنند. علت این که تاکنون واکسن بسیار خوبی برای این ویروس پیدا نشده این است که محققان نمی‌دانند کدام قسمت‌های ویروس را ترکیب کنند تا بتوانند موثرترین واکسن را داشته باشند. در تحقیقات قبلی متخصصان همه پروتئین‌های ویروس را با هم

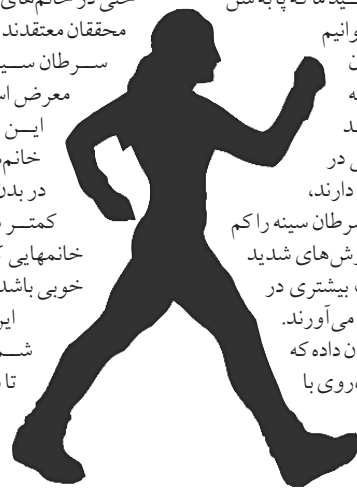
## پیاده‌روی روزانه دشمن سرطان سینه

خطر سرطان سینه رانسبت به کسانی که زندگی بی تحرک دارند، کم کند. و اگر شدت ورزش با همین زمان بیشتر شود (حدود ۷/۲ کیلومتر در ساعت) میزان کاهش خطر به ۲۵ درصد می‌رسد. این سرعت پیاده روی می‌تواند معادل دویدن آهسته، دو چرخه سواری با سرعت متوسط و شنا هم باشد. لابد می‌پرسید ورزش چگونه می‌تواند حتی در خانم‌های لاغر اثر محافظتی داشته باشد. محققان معتقدند سازو کار این اثر هورمونی است. سرطان سینه در اثر یک عمر قرار گرفتن در معرض استروژن ایجاد می‌شود و جالب این جاست که فعالیت بدنی در خانم‌های ورزشکار سطح استروژن را در بدن آنها نسبت به زنان بی تحرک، کمتر می‌کند. این خبر می‌تواند برای خانم‌هایی که ورزشکار نیستند هم خبر خوبی باشد.

این محققان معتقدند لازم نیست شما بیرون بروید و دو مارا تن بکنید تا سینه‌ها تن را از سرطان حفظ کنید بلکه هر روز با یک ساعت پیاده‌روی تفریحی هم می‌توانید به سلامت خود کمک کنید.

همانطور که می‌دانید با بالا رفتن سن احتمال ابتلا به انواع سرطان‌ها در زنان بیشتر می‌شود. شایع ترین سرطان خانم‌ها هم سرطان سینه است. به همین علت هم هست که در سنین بالای ۴۰ سال توصیه می‌شود همه خانم‌ها سالانه سینه‌های خود را با روش‌های تصویر برداری مانند ماموگرافی و سونوگرافی از نظر سرطان سینه بررسی کنند. ممکن است بپرسید ما که پاه سن

گذاشته‌ایم چطور می‌توانیم جلوی ابتلا به این سرطان را بگیریم؟ محققان به تازگی اعلام کرده‌اند پیاده روی روزانه حتی در خانم‌هایی که وزن طبیعی دارند، می‌تواند احتمال ابتلا به سرطان سینه را کم کند و حتی کسانی که ورزش‌های شدید انجام می‌دهند، محافظت بیشتری در برابر این سرطان به دست می‌آورند. بررسی این محققان نشان داده که حتی یک ساعت پیاده‌روی با سرعت متوسط (۴/۸ کیلومتر در ساعت) می‌تواند ۱۴ درصد







هدر ندهید. هر چه شما بیشتر بچنگید همسران با خشم و عصبانیت بیشتری پیش می‌رود و شما توان کمتری برای دفاع از خودتان دارید. راه پیروزی شما در مقابله به مثل نیست.

#### تحقیر را تحمل نکنید

این کار اصلاً درست نیست. همسران را جری می‌کند و شما را در انزوای تنهایی فرو می‌برد. در زمان عصبانیت شما هدف و آماج حمله‌های همسران قرار می‌گیرد. اگر همسران بفهمد که نمی‌تواند و نباید به این شیوه تخلیه روانی شود به فکر چاره و درمان می‌افتد. اما زمانی که شما این اجازه را به هر شیوه‌ای به او می‌دهید او یاد می‌گیرد به شما آسیب بزند، تحقیرتان کند و خودش را با این روش آرام کند. اگر او شما را می‌زند، فحاشی می‌کند و تهدیدتان می‌کند هرگز کوتاه نیایید. سکوت و تحمل شرایط به اسم بزرگواری تحقیر انسانیت و زنانگی شما است. اگر او بار اول شما را زد بسیار تاسف آور است اما اگر بار دوم هم به آن روش رفتار کرد تقصیر شما است. اگر بارها و بارها مورد آزار و خشونت قرار گرفته‌اید اشتباه از خودتان بوده است. با خودتان فکر کنید که چه شایستگی‌هایی دارید و اکنون چطور با شما رفتار می‌شود. این وضع را تحمل نکنید و به فکر چاره باشید. چاره اول شما مراجعه به یک رفتار درمان و مشاور است. اولین قدم را بردارید.

مسلم است که گفتگو در زمان عصبانیت و خشم هیچ تأثیری ندارد. اگر می‌خواهید همسران را نسبت به رفتارشان آگاه کنید باید در زمان و موقعیت مناسب باهم گفتگو کنید.

#### گفتن و عمل کردن؟

اگر فکر می‌کنید تلاش هایتان برای تغییر بی‌فایده‌ایست و او زندگی را برایتان سخت کرده است شاید لازم باشد تصمیم جدی را بگیرید. آیا مجبورید بخاطر محدودیت‌هایی مثل فرزندان، وابستگی‌های عاطفی و مشکلات مالی به این زندگی ادامه بدهید و یا می‌توانید انتخاب آزادتری برای یک زندگی بهتر داشته باشید؟ مسلم است که زندگی خشونت بار برای هیچ کس خوشایند نیست. نه همسران و نه فرزندان نمی‌توانند چنین خشونت را تحمل کنند.

بسیاری از اندیشمندان توصیه می‌کنند هرگز در برابر خشم واکنشی فوری نشان ندهید و آگاهانه رفتار کنید. آنها توصیه می‌کنند تا کمی هوشمندانه با خشم برخورد کنید. «چرا این وضعیت روی می‌دهد؟»

اگر فکر می‌کنید شما در به‌جود آوردن این خشم تأثیری داشته‌اید باید مسئولیتش را بپذیرید. اگر مقصر نیستید باید به دنبال منشایی برای این خشم باشید. در این حالت می‌توانید به همسران کمک کنید تا این شرایط تغییر کند. یادتان باشد همسران باید صداقت و همراهیتان را احساس کند تا بتواند برای تغییر قدمی بردارد.



## چطور با همسر عصبانی کنار بیایید؟

که هر دوی شما در مقابله با هم بر جای می‌گذارید فراموش نشدنی است.

#### در آرامش حرف بزنید

تعجب نکنید وقتی همه چیز آرام و خوب است همسران باز هم عصبانی باشند. عصبانیت با فشارهای جسمی همراه است و آرام شدن نیاز به زمان دارد. حداقل ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا آدرنالین تأثیراتش را کاهش بدهد. وقتی همسران آرام شد درباره رفتاری ادبانه و توهین آمیزش حرف بزنید. اگر روش‌های کنترل خشم را یاد بگیرید و به همسران هم یاد بدهید وضعیت خشونت آمیز عصبانیت را کم خواهید کرد.

#### قوانین خودتان را داشته باشید

پایبند به قوانین و مرزبندی هایتان باشید. به همسران بفهمانید که تا چه اندازه به حدود مرزهایتان پایبند هستید. او باید بداند که اجازه نمی‌دهید با رفتار خشونت آمیزش هر طور که دوست دارد رفتار کند.

#### درست مبارزه کنید

فقط کسانی در یک کارزار برنده می‌شوند که شیوه‌های مبارزه را یاد گرفته باشند. کمتر بچنگید تا انرژی بیشتری برای دفاع و مقابله داشته باشید. وقتی در این مبارزه برابر نیستید همه انرژی و توانایی‌تان را

کاری که می‌توانید انجام بدهید کنترل و هدایت واکنش هایتان است. وقتی او مثل آتش است فقط باید سعی کنید از گرما و شعله‌هایش نسوزید.

آنچه عرف از ارزش و ابهت انسان‌های خشمگین نشان می‌دهد را رها کنید. خشم زیاد یعنی ضعف و ناتوانی! ضرب المثلی می‌گوید سگ بزرگ، عوعو نمی‌کند. اگر او خیلی قوی است و اعتماد به نفس دارد نیازی به پرخاش کردن ندارد و تنها کاری که می‌کند ایجاد احساس عدم امنیت و ترس در دیگران است.

مردی که با عصبانیت رفتار می‌کند احساساتی که از آن می‌ترسد را پنهان می‌کند. وقتی چیزی احساسات شما را جریحه دار می‌کند می‌توانید یک دل سیر گریه کنید تا آرام شوید. اما ندایی در درون همسران می‌گوید «مرد که گریه نمی‌کند». رفتارها و واکنش‌های ما باورهای است که با آن رشد کرده‌ایم.

#### به آتش دامن نزنید

خشم یک واکنش ناپایدار است. بگذارید همسران برای خودش عصبانی باشد. او خیلی زود آرام می‌شود. اگر به این آتش نفت بریزید ممکن است آن را تا ساعت‌ها و روزهای دیگر ادامه بدهید. عصبانیت تمام می‌شود اما آثار و جراحاتی

#### • ریحانه دوستدار

زندگی کردن با همسر عصبانی و پرخاشگر شبیه زندگی در کنار آتشفشان است. گویا همیشه زنگ خطر در حال هشدار است. همیشه چیزهایی وجود دارد که او را به جوش می‌آورند. حتی خشم کوچکی می‌تواند شما را از جا بکند و تعادل و آرامشتان را برهم بزند. یک روز خوب و عاشقانه با یک حرکت ناشیانه ممکن است همه چیز را خراب کند.

تنها کاری که برای بهبود اوضاع می‌توانید انجام بدهید کنترل و هدایت این وضعیت است. به دلایل مهم و متفاوتی شما با همسران زندگی می‌کنید و به این رابطه نیاز دارید. اما چه راهی برای تغییر این وضعیت خشونت آمیز دارید؟

ابتدا لازم است بدانید که رفتار همسران نمونه آشکار خشونت و ناهنجاری است. با این حال نهایت و همه خشونت‌ها نیست و با همراهی و همدلی می‌توانید همه چیز را تغییر بدهید.

این راهکارها در مورد خشونت و عصبانیتی است که همسران نسبت به شما روا می‌دارد و با عصبانیت علیه سیاست و رئیس و همکار فرق دارد. این راهکارها زمانی موثر است که شما آسیبی از عصبانیت همسران احساس کنید نه خشم و عصبانیت‌های طبیعی و ناشی از فشارهای سخت که هر انسانی ممکن است دچارش بشود.

برای اینکه این راهکارها برایتان سودمند باشد ابتدا باید کمی از خودخواهی و منیت‌تان کم کنید و به فکر حل مشکل هر دو نفرتان باشید. اگر ذهنتان آمادگی و انعطاف‌پذیری دارد می‌توانید از این پیشنهادها استفاده کنید.

#### مساله طرز فکر است

از خشم و عصبانیت نترسید. عصبانیت بخاطر ناتوانی و ضعف اعتماد به نفس است. از کسی که فکر می‌کند کنترلی روی اوضاع و شرایط ندارد نترسید. این غرش شیر نیست بلکه صدای گریه یک نوزاد است.

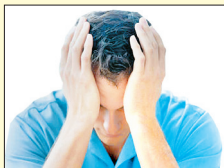
وقتی شعله‌های خشم روشن می‌شوند از خودتان بپرسید شما چه نقشی در آن داشته‌اید؟ اگر تأثیری در آن داشته‌اید باید برای خاموش کردن شعله آتش تلاش کنید اما اگر نقشی نداشته‌اید با آسودگی و بدون نگرانی به همسران توضیح بدهید دچار سوء تفاهم شده و اشتباه می‌کنند.

بسیاری از چیزهایی که باعث عصبانیت مردها می‌شود فقط عادت است. بنابراین احساس گناه نکنید. او کم طاقت و کم تحمل است. بعد از آرام شدن او تلاش می‌کند رفتارش را جبران کند اما بی‌شک جبران مافات سخت تر است. رفتار و گفتار همسران وظیفه خودش است و شما نباید بخاطرش خودتان را مقصر بدانید.

هرگز امیدوار نباشید روزی بتوانید خشم همسران را کنترل کنید چون ممکن نیست. تنها

#### همسران و یافته‌ها

### تأثیر سرطان بر زندگی زنانشویی

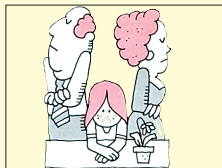


افزایش بروز سرطان در جهان، کاهش مرگ و میر ناشی از سرطان و امکان درمان قطعی برخی سرطان‌ها، موضوع سلامت جنسی در این بیماران را به یک موضوع مرتبط با سلامت همگانی تبدیل کرده است. مطالعه‌ها نشان می‌دهند ۷ درصد از زنان مبتلا به سرطان پستان به دنبال حل مشکلات جنسی خود رفته‌اند در حالی که ۴۲ درصد از آنها به‌رغم تمایل به دریافت خدمت نتوانستند یا نمی‌دانستند که باید به کجا مراجعه کنند. این تمایل در گروه سنی ۱۸ تا ۴۷ سال بیشتر بوده است. تغییرات آناتومیک مثلاً به دنبال جراحی پستان یا ریزش مو... و تأثیرات شیمیایی داروها، زندگی جنسی بیمار را تحت تأثیر قرار می‌دهند. بنابراین بیماران باید هم از لحاظ احساسی و هم از نظر ظاهری با تغییرات آناتومیک ناشی از سرطان سازگار شوند.

حفظ ارتباط کلامی و عاطفی با همسر، در کنار آمدن بیماران با تغییرات به‌وجود آمده اهمیت خاصی دارد. حتی اگر برای سال‌ها بین زوج صحبتی در مورد مسائل جنسی پیش نیامده باشد، حال وقت آن است که دوطرف به وضوح در مورد خواست‌های خود با یکدیگر تعامل داشته باشند چون به هر حال برخی تغییرات به‌وجود آمده است.

#### توصیه‌های عاشقانه

### قهرهای همسرانه



همسران چیزی می‌گویند که شما می‌رنجید. تصمیم می‌گیرید دیگر با او صحبت نکنید تا به اشتباهش پی ببرد. یک قهر تمام و کمال که تا کوتاه آمدن و منت کشی کردن او ادامه دارد. اگر این الگوی ثابت شما در مواقع مشکل و اختلاف است باید بگوییم که خیلی زود به بن بست خواهید رسید. شما با این کار نشان می‌دهید به بلوغ لازم برای زندگی مشترک نرسیده‌اید. قهر، رفتاری ناکارآمد است و اگر زمانی در کودکی فایده‌ای برایتان داشته، دیگر در شرایط فعلی فایده‌ای ندارد. بنابراین باید به دنبال یافتن راه حل باشید. قهر شاید برای مدت زمان محدود شما را به اهدافتان برساند اما سرانجام طرف مقابلتان در برابر این رفتار می‌ایستد و دیگر باج نمی‌دهد. باید یاد بگیرید که در سخت‌ترین شرایط به هم فرصت بدهید و وقتی احساس ناکامی دارند، خشم و خستگی‌تان را به رسمیت بشناسید و اجازه دهید تا آرام شدن‌تان زمان کوتاهی بگذرد تا بتوانید استدلال منطقی داشته باشید. به جای تحریم همدیگر، صحبت کنید. موضوع را آن طور که می‌بینید شرح دهید و از او هم بخواهید همین کار را بکند تا در نهایت به راه حل مشخصی برسید. سکوت کردن و نادیده گرفتن مشکل یا قهر کردن بالاخره از یک جا سر باز می‌کند و همه مطالبات برآورده نشده شما و همسران را به یکباره عیان می‌کند. آن وقت حل مساله تقریباً غیر ممکن خواهد بود.



## • ریحانه دوستدار

کودکان در دوره خاصی از این کودکی با تصویرسازی و تخیل می‌توانند هر چیزی را باور کنند. آنها وجود ارواح، اشباح، هیولاها، تمساح‌ها و هر چیز ترسناک دیگری را در زیر تخت یا در کمد و هر جای تاریک غیر قابل دیدی تصویرسازی می‌کنند. این تصورات ترسناک، بیشتر از طریق دیدن صحنه‌های ترسناک یا شنیدن قصه‌ها و داستان‌های ترسناک شکل می‌گیرند. دیدن خون، جیغ زدن مرد و زنی در تاریکی، خنده‌های غیرانسانی نه در ذهن کودک بلکه در ذهن هر انسان بالغی نیز تأثیر می‌گذارد، به همین دلیل است که شما باید محتوای برنامه‌های تلویزیونی را پیش از اینکه به کودک اجازه تماشای آن را بدهید کنترل کنید. کودک نباید پیش از اینکه توانایی درک داستان‌های ترسناک را به دست بیاورد با آنها آشنا شود. باین حال اگر کودکان زودتر از موعد با این موضوعات آشنا شده و نمی‌توانند تخیلی بودن آنها را درک کند و بوسه شب بخیر و جملات آرام بخش شما برای یک خواب راحت کفایت نمی‌کنند این روش‌ها را امتحان کنید:

- ۱- کودکان را با جملات آرام بخش و مثبت آرام کنید.
- ۲- از کودک بخواهید تا هیولا را برایتان توصیف کند: از کودک بپرسید که چرا فکر می‌کند هیولایی در زیر تختش وجود دارد؟ هیولا چه کار می‌کند؟ هیولا شبیه چیست؟ آیا هیولا دختر است یا پسر؟ با این آگاهی‌ها شما درک بهتری از ترس کودکان پیدا می‌کنید.
- ۳- احسوف کودکان را باور کنید: هیولایی وجود ندارد اما کودکان وجودش را واقعاً باور کرده است.
- ۴- کودک را از اتاق بیرون ببرید: اگر او آنقدر می‌ترسد که نمی‌تواند بخوابد او را به مکان آرامش بخش دیگری ببرید. آشپزخانه معمولاً جای نشاط آور و راحتی است، سعی کنید کودک را در آشپزخانه بخوابانید. او را به اتاق خوابتان نبرید. زیرا بعدها دیگر نمی‌توانید این عادت را از سر او بیندازید.
- ۵- یک خوردنی خوشمزه به کودک بدهید: یک موز یا یک لیوان آب پر تقال به اتاق خواب ببرید و کودک را با خوردن آن سرگرم کنید.

۸- همه جا را تفتیش کنید: هر جایی که کودک در آن هیولایی تصور می‌کند را پیدا کنید و سعی کنید با خلاقیت خودتان (مثل اسپری کشنده) آن مکان را از هیولاها پاکسازی کنید.

۹- کودک را تشویق کنید: بعد از پاکسازی از کودک بخواهید تا در اتاق خودش بخوابد. کمی

۶- هیولا را محو کنید: یک بطری افشانه را از آب و رنگ پر کنید و به کودکان بگویید که این محلول هیولا را از بین می‌برد و آن را در هوا و هر جایی که کودک هیولایی را در آن فرض می‌کند اسپری کنید. به کودک یاد بدهید هر جا که از هیولا ترسید از اسپری استفاده کند. یادتان باشد که این موضوع را جدی

# هیولای زیر تخت خواب را از بین ببرید!



در اتاق کودک بمانید تا خوابش ببرد. او را تنها در اتاق رها نکنید. برایش قصه یا ترانه‌هایی با مضامین مثبت بخوانید. در کنار کودکان دراز بکشید تا کودک احساس امنیت کند.

۱۰- اگر پدر و مادر پر مشغله‌ای هستید: اگر فرزند

بگیرید و حقیقت را لو ندهید!

۷- بطری افشانه را با یک محلول خوشبو پر کنید: با این کار تصور کودکان جنبه‌ای مثبت می‌گیرد. هر وقت هیولایی از بین برود خوبی و نیکی با بوی خوب و پرمطراوت در کنار ما خواهند بود!

## آیا درست است که کودک در تخت خواب پدر و مادر بخوابد؟

زندگیش نکنند. اما فقط حق کودک مطرح نیست. شاید خود شما برایتان سخت باشد که فرزندتان را زیاد به آغوش بگیرید و ببوسید و در کنارش بخوابید. بدون شک این نوع احساس روی ارتباط تان با کودک تأثیر می‌گذارد و شاید او را نگران و ناراحت کند. علاوه بر این نکته مهم دیگری نیز وجود دارد. در خانواده‌هایی که زن و شوهر به دلیل اختلاف از هم جدا می‌خوابند کودکان تلاش می‌کنند جای خالی پدر یا مادر را پر کنند و کنار کسی که دوستش دارند بخوابند. هیچ مانعی هم برایشان وجود ندارد و معمولاً پدر یا مادر از این فرصت استقبال هم می‌کنند. اما این روش

واقعاً اینطور است؟

متخصصان چه می‌گویند؟

اشتباه نیست که کودک ۸ ساله تان را به آغوش بگیرد و ببوسیدش و سایه حمایت تان را با تماس‌های جسمی ساده نشان بدهید. خوابیدن در کنار کودکی که به دلایلی دچار ترس و اضطراب است و یا بیمار شده است بسیار هم خوب است زیرا آنچه در این میان اهمیت دارد احساس امنیت و دریافت توجه از سوی پدر و مادر است. اما پدر و مادر فقط در این مواقع اضطرابی باید اینگونه رفتار کنند. کودک باید مستقل باشد و وابستگی‌های غیر ضروری را جزو عادت‌های

مرحله‌ای در کودکی و دقیقاً پیش از شروع دوران نوجوانی وجود دارد که کودک علاقه زیادی دارد کنار پدر و مادرش بخوابد. اما آیا درست است که مادر کنار پسرش بخوابد و یا پدر کنار دخترش بخوابد؟

بعضی از والدین گمان می‌کنند کودکان باید بیش از اندازه مورد توجه و محبت قرار بگیرند و اگر فرزندشان نیاز به این توجه داشت و یا ترسی باعث شده است تا او از آنها خوابیدن بترسد هیچ اشکالی وجود ندارد که برای مدتی او را به تخت خواب خودشان ببرند تا او راحت بخوابد. بیش از اندازه بغل کردن، بوسیدن‌های فراوان برای کودک یا ۸ ساله لازم است و نشانه محبت است اما آیا

دیگری دارید و فرصت کافی برای قصه و شعر خواندن ندارید برای کودک کارتون‌های شاد و موزیکال پخش کنید. کارتون‌ها و شنیدن ترانه‌های شاد به کودک تفکر مثبت می‌بخشند. اجازه بدهید تا زمانی که خوابش ببرد کارتونش را ببیند. (یادتان باشد که این روش فقط در مورد کودکی کاربرد دارد که دچار بحران است)

۱۱- زیر تخت را از اشیاء اضافی خالی کنید و به کودکان نشان بدهید که در آنجا چیزی نیست.

نکات بیشتر:

۱- اسپری از بین برنده هیولا را همیشه در اتاق کودکان بگذارید تا ترس کمتری داشته باشد.

۲- به مربی مهد کودک یا پرستار کودکان درباره ترس‌های کودکان اطلاع بدهید و آنها را با این اسپری آشنا کنید و از آنها بخواهید تا مانند شما عمل کنند.

۳- به آنها توضیح بدهید که کودکان چه محدودیت‌هایی برای تماشای فیلم و کارتون دارد و چه قصه‌هایی باید برایش تعریف کنند.

۴- از جاروبرقی استفاده کنید و زیر تخت و مکان‌های پنهان را جارو کنید و سپس کیسه را خالی کنید تا خیال کودکان راحت شود.

۵- اسپری را در یک مکان امن و راحت بگذارید تا کودکان هم بتوانند از آن استفاده کنند.

۶- اگر از اسپری خوشبو کننده هوا استفاده می‌کنید آن را در یک پوشش جدید پنهان کنید. زیرا کودک ممکن است متوجه حقیقت شود و دیگر آن را باور نکند.

۷- بعد از مدتی کودک هیولاها را فراموش می‌کند. هرگز دوباره درباره هیولا و اشباح با کودکان حرف نزنید.

۸- برای اینکه کودک را از انجام یک کار غلط منع کنید او را با موجودات خیالی ترسان کنید. نگویید «لولو میاد می‌برد». غلط بودن یک عمل را فقط به خاطر بد بودن آن و نتایج طبیعی آن منع کنید نه اینکه ترومایی فراتر از قدرت انسان‌ها آنها را تهدید می‌کنند.

۹- به دیگران یادآوری کنید که کودک را با تصورات و خیالات ترسناک تحریک نکنند. بسیاری از افراد ناآگاهانه و برای شوخی ممکن است کودک را بترسانند. به این افراد گوشزد کنید که رفتارشان می‌تواند چه تأثیری بر روان کودکان بگذارد.

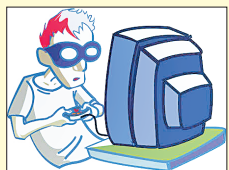
برای سلامت روان و احساسات کودک شما در هیچ سنی حتی برای یک کودک یک ساله مناسب نیست. کودک نباید تنهایی‌های پدر یا مادرش را جبران کند. او مسئول این مشکلات نیست.

به طور طبیعی خوابیدن کنار پدر و مادر برای یک بچه ۱۰ ساله اصلاً جالب نیست و چند برابر برای والدینش سخت تر است. این کار فقط عادت و نشانه یک مشکل جدی روحی در کودک است و یا شاید یک مشکل جدی در پدر و مادر باشد. به آغوش گرفتن و نشان دادن محبت از طریق تماس جسمی یک تجربه مثبت برای تقویت احساسات و عواطف کودک هستند. اما این نزدیکی‌ها و تماس‌ها نباید افراطی و بیمارگونه باشند.

## اشتباهات رایج

### محدودیت‌های رایانه‌ای برای بچه‌ها

این که فرزند شما تمام وقت خود را پای کامپیوتر بگذراند شاید برای پدر و مادرهای بی‌حوصله ایده‌آل باشد اما برای فرزند شما به هیچ وجه این طور نیست. بازی‌های رایانه‌ای همانقدر که به رشد بچه‌ها کمک می‌کنند، به ضرر آنها هم هستند. بنابراین با در نظر گرفتن محدودیت زمانی برای بازی و فراهم آوردن بازی‌های مناسب به فرزندتان کمک کنید. یک محدوده زمانی خاص برای انجام بازی تعیین و بلافاصله پاداشی برای رعایت این محدودیت ارائه کنید. البته حذف برخی امتیازها در صورت رعایت نکردن این قانون نیز ضروری است. انجام یک یا حتی دو ساعت بازی رایانه‌ای در روز چندان آسیب‌زا نیست اما همراهی با کودک برای انتخاب بازی مناسب و جهت‌دهی به گزینش‌های او لازم است. نظم و برنامه‌ریزی خانواده‌هایی که در تعطیلات از نظم خاصی پیروی نمی‌کنند، کودک را در فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های خانواده دخیل نمی‌کنند و در نتیجه او بدون هدف خاصی، ساعات طولانی اوقات فراغت را بدون برنامه سپری می‌کند چنین والدینی نمی‌توانند انتظار داشته باشند که فرزندشان سراغ این بازی‌ها نرود. کودک باید به صورت روزمره و مشخص از تفریحات سالم برخوردار باشد تا علاقه‌اش به این بازی‌ها کاهش یابد.



## بچه‌ها و یافته‌ها

### افسردگی در دوران جنینی!



کودکانی که مادرانشان در دوران بارداری به افسردگی مبتلا بودند، بیش از دیگران در بزرگسالی در خطر افسردگی قرار دارند. پژوهشگران انگلیسی می‌گویند می‌توان با درمان افسردگی در طول بارداری، خطر بروز مشکلات روحی را در آینده کودک کاهش داد. دانش پژوهان در این مطالعه فرزندانی بیش از هشت هزار مادر را که دچار افسردگی پس از زایمان و قبل از زایمان بودند، بررسی کردند. خطر بروز افسردگی در کودکان این مادران، در سن ۱۸ سالگی حدود ۱٫۳ برابر بیش از حد طبیعی بود. پروفسور «کارمین پارینانت» از موسسه روان پزشکی دانشگاه کینگز لندن می‌گوید: بروز بیماری‌های روحی در فرد، نه در زمان تولد، بلکه از رحم آغاز می‌شود. پیام واضح و صریح است، کمک کردن به زنانی که در دوران بارداری افسرده هستند نه تنها مشکل و رنج را از آنها برمی‌دارد بلکه به سلامت روان نسل بعدی نیز کمک می‌کند. همچنین هورمون‌های استرس می‌توانند رشد کودک را در رحم تحت تأثیر قرار دهند. بهتر است زنان افسرده پیش از بارداری افسردگی خود را درمان کنند اما اگر افسردگی آنها در دوران بارداری تشخیص داده شود باید تحت درمان قرار بگیرند تا چنین شان کمترین تأثیر را از بیماری مادر به خود بگیرد.



